C.A.R.E. Κεραμική τέχνη για την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και της εργασιακής απασχόλησης

www.care-platform.eu

Ενσωμάτωση πρακτικών μη τυπικής εκπαίδευσης για την ανάπτυξη διαπροσωπικών και κοινωνικών δεξιοτήτων

Ιούλιος 2023

Co-funded by the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Agenzia Italiana per la Gioventù

Erasmus+
Enriching lives, opening minds.

Co-funded by the European Union

CARE

Ceramic Artworks to Raise Esteem and Employability-C.A.R.E.

This document may be copied and reproduced according to the above rules.

(http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

In addition, an acknowledgement of the authors of the document and all applicable portions of the copyright notice must be clearly referenced.

This document may change without notice.

Project No. 2022-1-IT03-KA220-YOU-000086755

	C.A.R.E. Κεραμική τέχνη για την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και της εργασιακής απασχόλησης
	Erasmus+ 2022-1-IT03-KA220-YOU-000086755
Δέσμη Εργασιών	Δέσμη Εργασιών 2: Σχεδιασμός και Ανάπτυξη
Σχετική δραστηριότητα	A2.3 Ενσωμάτωση πρακτικών μη τυπικής εκπαίδευσης για την ανάπτυξη διαπροσωπικών και κοινωνικών δεξιοτήτων
Έτος	Ιούλιος 2023
Επικεφαλής Οργανισμός	PRISM Impresa Sociale s.r.l (Ιταλία)
Συμμετέχοντες εταίροι	▪ I.E.R.F.O.P. Istituto Europeo Ricerca Formazione Orientamento Professionale - Onlus (Ιταλία) - συντονιστής ▪ SIGMA - Tournis Symvouleftiki EE (Ελλάδα) ▪ ARDMORE Education and Development (Ιρλανδία) ▪ CSI Center For Social Innovation LTD (Κύπρος) ▪ FRAME Foundation for the Development of Educational Activities (Πολωνία)
Επίπεδο διάδοσης	Δημόσιο
Δήλωση αποποίηση ευθύνης	*Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή αυτής της έκδοσης δεν αποτελεί ένδειξη έγκρισης του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις των δημιουργών του, και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτή.*

Περιεχόμενα

Εισαγωγή 6

1. *Κύκλος Αξιών* 7
2. *5 Λέξεις* 9
3. *Δομικά Στοιχεία* 11
4. *Κύκλος Φιλοφρονήσεων* 13
6. *Καρέκλες Αυτογνωσίας* 17
7. *Εικόνα σου* 19
8. *Εξήγησε τα λόγια σου* 21
9. *Ορεινή κορυφή* 23
10. *Εξερεύνησε και εκφράσου* 28
11. *Οι ικανότητές μου* 30
12. *Ένα μήνυμα για εσάς* 32
13. *Τυφλός, Βουβός, Κουτσός* 35
14. *Άνθρωποι που θαυμάζω* 37
15. *Παιχνίδι ρόλων σε κοινωνικές καταστάσεις* 39
16. *Δημοσίευση συνέντευξης* 42
17. *Αφήγηση ιστοριών* 44
18. *Back-to-Back Σχεδίαση* 45
19. *Πολιτιστικό σοκ* 47
20. *Διαμόρφωση προοπτικής* 49
21. *Πώς τελειώνει;* 50
22. *Ποιος/Τι είμαι;* 51
23. *Δώσε ένα τέλος στην ιστορία* 54
24. *Πώς μυρίζει η φαντασία;* 55
25. *Δάμασε τα συναισθήματά σου* 58
26. *Μπίνγκο ανθρώπων* 60
27. *Θετική Αυτό-ομιλία* 62
28. *Συνειδητή Ακρόαση* 64
29. *Αλήθειες και ψέματα* 66
30. *Ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων* 68

Σχετικά με το έργο C.A.R.E. – Κεραμική τέχνη για την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και της εργασιακής απασχόλησης	
Είδος Δράσης	*KA220-YOU - Cooperation partnerships in youth (Συμπράξεις συνεργασίας στον τομέα της νεολαίας)*
Προτεραιότητα	*YOUTH: Strengthening the employability of young people (Ενίσχυση της εργασιακής απασχόλησης των νέων)*

Η όραση είναι η πιο σύνθετη και πιο αντικειμενική από όλες τις αισθήσεις. Μεταφέρει στον άνθρωπο, με την μεγαλύτερη δυνατή λεπτομέρεια, την εικόνα του εξωτερικού κόσμου και αποτυπώνει, ταυτόχρονα, τη θέση, την απόσταση, το μέγεθος, το χρώμα και το σχήμα των αντικειμένων. Παρόλα αυτά, η όραση δε λειτουργεί σε απομόνωση, αφού αναπτύσσεται, από σωματική και ψυχολογική άποψη, σε στενή συσχέτιση με άλλες αισθητηριακές δραστηριότητες, ιδίως με την αφή και την κιναισθησία, δηλαδή «την αίσθηση που διαμεσολαβείται από υποδοχείς που βρίσκονται στους μύες, τους τένοντες και τις αρθρώσεις και διεγείρεται από σωματικές κινήσεις και εντάσεις (ή η αισθητηριακή εμπειρία που προέρχεται από αυτή την αίσθηση)». Καθώς τα παιδιά αποκτούν αυτοπεποίθηση στις λεπτές και αδρές κινητικές τους δεξιότητες και αναπτύσσουν ένα ποικιλόμορφο ρεπερτόριο κινήσεων, αποκτούν ένα υψηλό επίπεδο κινητικής επάρκειας, που συνδέεται θετικά με την ποιότητα της ψυχοκινητικής και διανοητικής τους υγείας.

Σύμφωνα με την Ευρωπαϊκή Ένωση Τυφλών (EBU), υπολογίζεται ότι υπάρχουν πάνω από 30 εκατομμύρια τυφλά άτομα και άτομα με σοβαρά προβλήματα όρασης σε ολόκληρη την ευρωπαϊκή ήπειρο, πράγμα που σημαίνει ότι κατά μέσο όρο 1 στους 30 Ευρωπαίους αντιμετωπίζει προβλήματα όρασης. Το μέσο ποσοστό ανεργίας των τυφλών και των ατόμων με προβλήματα όρασης που βρίσκονται σε ηλικία εργασίας ξεπερνά το 75% και η χαμηλότερη ποιότητα ζωής λόγω της απώλειας όρασης κοστίζει στην ΕΕ 130 δισεκατομμύρια Ευρώ κάθε χρόνο. Η απώλεια παραγωγικότητας της κοινωνίας λόγω της υψηλότερης ανεργίας των ατόμων με οπτική αναπηρία κοστίζει στην ΕΕ 45 δισεκατομμύρια ευρώ κάθε χρόνο..

Στα παιδιά με οπτική αναπηρία, η απουσία ενός από τους αισθητήριους πόρους προκαλεί καθυστέρηση στις βασικές αναπτυξιακές τους φάσεις. Συνήθως, τα τυφλά παιδιά αποκτούν αρκετά αργά τη συνείδηση της ατομικότητάς τους, λόγω της αναγκαίας, αν και συχνά υπερβολικής υποστήριξης και διαμεσολάβησης των γονιών τους με το περιβάλλον. Επιπλέον, η απουσία οπτικών πληροφοριών αναπόφευκτα επιφέρει προβλήματα στη στάση του σώματος και την ισορροπία. Ως αποτέλεσμα, τα άτομα με οπτική αναπηρία τείνουν να αισθάνονται ανεπαρκή και λιγότερο ενδιαφέροντα στις κοινωνικές τους συναναστροφές, γεγονός που οδηγεί στην καταρράκωση της κοινωνικής τους ταυτότητας.

Το παρόν έργο έρχεται να καλύψει αυτό το κενό, αφού αποτελεί μια σημαντική ευκαιρία για τους νέους με οπτική αναπηρία να αξιοποιήσουν πλήρως τις δυνατότητές τους ως άτομα, καλλιτέχνες και εργαζόμενοι, μέσω εργαστηρίων κεραμικής και μέσω της ενίσχυσης των ψυχοκινητικών τους δεξιοτήτων, οι οποίες αποτελούν ένα από τα θεμέλια της ανάπτυξης. Άλλωστε, ο έλεγχος της στάσης του σώματος μπορεί να φανερώσει και να δώσει πρόσβαση σε νέες πλευρές του περιβάλλοντος. Η ικανότητα κίνησης καθιστά προσβάσιμο μεγαλύτερο μέρος του κόσμου. Οι χειρωνακτικές δεξιότητες

προωθούν νέες μορφές αλληλεπίδρασης με τα αντικείμενα και οι κινητικές δεξιότητες ολόκληρου του σώματος ενισχύουν τις ευκαιρίες για κοινωνική αλληλεπίδραση. Από αυτή την άποψη, οι κινητικές δεξιότητες μπορούν να υποκινήσουν μια σειρά θετικών επιπτώσεων στο άτομο: στην αντίληψη και τις γνωστικές δεξιότητες, τη γλώσσα και την επικοινωνία, την έκφραση και ρύθμιση συναισθημάτων, τη σωματική ανάπτυξη και υγεία, τη λειτουργική και ευέλικτη συμπεριφορά.

Το C.A.R.E. στοχεύει να γεφυρώσει αυτό το χάσμα παρέχοντας στους νέους με προβλήματα όρασης την ευκαιρία να ξεκλειδώσουν τις δυνατότητές τους ως άτομα, καλλιτέχνες και εργαζόμενοι. Αυτό το επιτυγχάνουμε μέσω εργαστηρίων κεραμικής και της ενίσχυσης των ψυχοκινητικών δεξιοτήτων, θέτοντας τα θεμέλια για την ανάπτυξή τους. Ο έλεγχος της στάσης διευρύνει την αντίληψή τους για το περιβάλλον, η μετακίνηση διευρύνει τον κόσμο τους, οι χειρωνακτικές δεξιότητες ενθαρρύνουν την αλληλεπίδραση με αντικείμενα και οι κινητικές δεξιότητες που περιλαμβάνουν ολόκληρο το σώμα ενισχύουν τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις. Εν ολίγοις, οι κινητικές δεξιότητες μπορούν να δρομολογήσουν έναν καταρράκτη εξελίξεων: αντίληψη, νόηση, γλώσσα, συναισθηματική έκφραση, σωματική υγεία και λειτουργική συμπεριφορά.

Με τις δεξιότητες και τα εργαλεία που παρουσιάζονται σε αυτό το εγχειρίδιο, μετατρέπουμε την ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων και τη μάθηση σε συνεργατικές και ευχάριστες εκπαιδευτικές στιγμές. Οι δραστηριότητες που περιγράφονται στο παρόν έχουν σχεδιαστεί για τη βελτίωση της επικοινωνίας, της ενεργητικής ακρόασης, της εκτίμησης της διαφορετικότητας, της οικοδόμησης εμπιστοσύνης, της λήψης προοπτικών, της κριτικής σκέψης και της συνεργασίας. Εστιάζουμε στη διαδικασία, στη συζήτηση απολογισμού και στο πώς η βιωματική μάθηση μπορεί να εφαρμοστεί στην καθημερινή ζωή. Επιπλέον, οι δραστηριότητες αυτές εισάγουν τη διασκέδαση στη διαδικασία μάθησης.

Καθώς περιηγείστε σε αυτό το εγχειρίδιο, θα βρείτε κάθε δραστηριότητα να είναι σαφώς καθορισμένη με διακριτό σκοπό, συνιστάμενο μέγεθος ομάδας, απαιτούμενα υλικά και εκτιμώμενο χρόνο. Αυτές οι οδηγίες θα σας βοηθήσουν να επιλέξετε τις κατάλληλες δραστηριότητες για τις ομάδες ή τις συναντήσεις σας. Ξεκινώντας με δραστηριότητες επικοινωνίας ή οικοδόμησης εμπιστοσύνης μπορείτε να βοηθήσετε τους συμμετέχοντες να εξοικειωθούν μεταξύ τους, προχωρώντας σταδιακά σε πιο απαιτητικές.

Συνιστάται να διατηρείτε ένα απόθεμα βασικών σκηνικών για δραστηριότητες μη τυπικής εκπαίδευσης, όπως κάρτες, μαρκαδόρους, ταινία, μπάλες του τένις, μια τράπουλα, σχοινί, χαρτί flip-chart και διάφορα είδη γραφείου. Η εκ των προτέρων προετοιμασία φυλλαδίων, πινάκων παρουσιάσεων μπορεί να εξοικονομήσει χρόνο κατά την επιλογή των ασκήσεων.

Καλή Ανάγνωση!

1. Κύκλος Αξιών

Στόχος	Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι η καλλιέργεια εμπιστοσύνης ανάμεσα στους συμμετέχοντες και η κατανόηση των βασικών αξιών της ζωής.
Προφίλ εκπαιδευόμενου	Οποιαδήποτε. Τα άτομα με ειδικές ανάγκες μπορούν να συμμετέχουν εφόσον είναι σε θέση να εκφραστούν.
Μαθησιακοί στόχοι	Να αποκτήσουν αυτογνωσία για τις βασικές αξίες της ζωής τους Να ξεκινήσουν συζητήσεις και να καλλιεργήσουν φιλίες μέσα στην ομάδα Να κατανοήσουν όλοι τη σημασία της διατήρησης των θετικών αξιών Να κατανοήσουν το έναυσμα, που τους δίνεται για την επιλογή των κύριων-καθοριστικών αποφάσεων στη ζωή
Αριθμός συμμετεχόντων	Μέχρι 20 άτομα
Διάρκεια	40 λεπτά
Υλικά	Για κάθε συμμετέχοντα: 10 μικρά φύλλα χαρτιού (μεγέθους Α6 ή παρόμοια), 1 μαρκαδόρος και 1 καρέκλα (αν είναι δυνατόν). Για τον συντονιστή: 1 καπέλο ή δοχείο για τη συλλογή των εγγράφων
Προετοιμασία	Ορίστε δύο ομόκεντρους κύκλους καρεκλών (έναν εσωτερικό και έναν εξωτερικό) στο δωμάτιο, με τον ίδιο αριθμό καρεκλών. Κάθε καρέκλα του εσωτερικού κύκλου θα πρέπει να αντικρίζει μια καρέκλα του εξωτερικού κύκλου. Εάν δεν είναι δυνατόν, λόγω έλλειψης χώρου, μπορείτε να δημιουργήσετε δύο σειρές καρεκλών που θα βρίσκονται η μία απέναντι από την άλλη. Εάν δεν είναι δυνατόν, λόγω έλλειψης καρεκλών, μπορείτε να δημιουργήσετε χώρο για να καθίσουν οι συμμετέχοντες στο έδαφος.
Υλοποίηση	1. Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε δύο ομάδες με ζυγό αριθμό ατόμων. Βάλτε τις δύο ομάδες να καθίσουν στις καρέκλες. Η ομάδα στον εξωτερικό κύκλο θα κοιτάζει προς τα μέσα και εκείνη στον εσωτερικό κύκλο θα κοιτάζει προς τα έξω. Κάθε συμμετέχων από τη μία ομάδα πρέπει να γίνει ζευγάρι με έναν συμμετέχοντα από την άλλη ομάδα. 2. Δώστε σε κάθε άτομο 10 φύλλα χαρτιού και ζητήστε του να γράψει, ο καθένας ξεχωριστά, μία βασική αξία ζωής σε κάθε φύλλο χαρτιού. Οι αξίες αυτές μπορεί να είναι η φιλία, η οικογένεια, η ακεραιότητα, η αυτοεκτίμηση, η καλοσύνη, ο αλτρουισμός, ο σεβασμός, η ενεργητική ακρόαση, η ελευθερία της σκέψης, η εκπαίδευση, η υγεία, το θάρρος κ.ο.κ. 3. Εξηγήστε ότι οι αξίες ζωής είναι οι θεμελιώδεις βασικές πεποιθήσεις που καθοδηγούν τις συμπεριφορές και τους στόχους μας και βοηθούν στην συνολική επιτυχία στη ζωή μας. Μπορείτε να βοηθήσετε τους συμμετέχοντες δημιουργώντας έναν εκτενή κατάλογο αξιών πριν από την άσκηση και βάζοντάς τους να επιλέξουν από αυτόν. Αφήστε τους συμμετέχοντες να επιλέξουν μόνοι τους.

	4. Αφού όλοι οι συμμετέχοντες καταγράψουν τις 10 αξίες τους, ζητήστε τους να συζητήσουν με τον συνομιλητή τους τις αξίες που κατέγραψαν και τους λόγους για τους οποίους επέλεξαν αυτές τις αξίες. Δώστε τους 5 έως 10 λεπτά. 5. Περπατήστε γύρω από τους κύκλους και ζητήστε από όλους τους συμμετέχοντες να αφαιρέσουν μία από τις αξίες τους, από την "τράπουλα" τους, και να την αφήσουν να πέσει στο καπέλο/δοχείο. Μην απαντήσετε σε ερωτήσεις που μπορεί να προκύψουν. 6. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες στον εξωτερικό κύκλο να σηκωθούν και να μετακινηθούν από μία θέση στα αριστερά τους. Στη συνέχεια, όλοι θα αντικρίσουν ένα άλλο άτομο από τον εξωτερικό κύκλο. 7. Ζητήστε από τα νεοσύστατα ζευγάρια να εξηγήσουν το ένα στο άλλο ποια αξία έδωσαν/άφησαν στο δοχείο και πώς θα ένιωθαν αν η αξία αυτή αφαιρούνταν/στερούνταν από τη ζωή τους. Δώστε τους μέχρι 2 λεπτά για να το μοιραστούν. 8. Επαναλάβετε τα βήματα 5, 6 και 7 έως ότου όλοι οι συμμετέχοντες μείνουν με μία μόνο αξία. 9. Ζητήστε ένα μεγάλο χειροκρότημα ως πράξη ευγνωμοσύνης προς όλη την ομάδα που μοιράστηκε τις αξίες και τις σκέψεις της.
Συμβουλές και υποδείξεις	Σε περίπτωση που οι συμμετέχοντες με ειδικές ανάγκες δεν μπορούν να γράψουν τις αξίες, ζητήστε από έναν συνεργάτη να τους βοηθήσει.
Μέτρα ασφάλειας	Κρατήστε τους δύο κύκλους των καρεκλών σε κατάλληλη απόσταση, ώστε να είναι εφικτό στα άτομα του εξωτερικού κύκλου να μετακινηθούν στην καρέκλα που βρίσκεται στα αριστερά τους. Κρατήστε άλλα αντικείμενα στο δωμάτιο σε απόσταση τουλάχιστον 1 μέτρου από τον εξωτερικό κύκλο των καρεκλών.
Προστιθέμενη αξία	Κάθε μέρα, παίρνουμε αποφάσεις με βάση τις αξίες μας. Αυτές έχουν αντίκτυπο στην συμπεριφορά μας και στην κατανόηση της σωστής και λάθος επιλογής. Συμβάλλουν στη διαμόρφωση του τρόπου με τον οποίο σκεφτόμαστε, ενεργούμε και αισθανόμαστε. Και τελικά, οι αξίες μας οδηγούν ένα βήμα πιο κοντά στον σκοπό της ζωής μας. Οι αποφάσεις που επιλέγουμε στην καριέρα μας, στην προσωπική μας ζωή, ακόμα και στις σχέσεις μας, βασίζεται στις αξίες μας.

2. 5 Λέξεις

Στόχος	Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να προβληματιστούν οι συμμετέχοντες και να μοιραστούν το πώς μια έννοια, παρόλο που χρησιμοποιείται καθημερινά και αναγνωρίζεται ευρέως, μπορεί να γίνει αντιληπτή με πολλούς διαφορετικούς τρόπους.
Προφίλ εκπαιδευόμενου	Οποιαδήποτε. Τα άτομα με ειδικές ανάγκες μπορούν να συμμετέχουν εφόσον είναι σε θέση να εκφραστούν.
Μαθησιακοί στόχοι	Να προβληματιστούν σχετικά με τα βασικά στοιχεία μιας αφηρημένης έννοιας Να κατανοήσουν πώς διαφορετικοί άνθρωποι μπορούν να αναγνωρίσουν διαφορετικά βασικά στοιχεία της ίδιας έννοιας Να αναπτύξουν την ενεργητική τους ακρόαση Να καλλιεργήσουν κριτική σκέψη Να αποδεχτούν και να εκτιμήσουν διαφορετικές απόψεις
Αριθμός συμμετεχόντων	Τουλάχιστον 8. Ιδανικά ένας ζυγός αριθμός έως 16. Εάν ο αριθμός είναι μονός, μπορείτε να προσαρμόσετε τον αριθμό των ατόμων στις ομάδες.
Διάρκεια	40 λεπτά
Υλικά	Πίνακας, φύλλα χαρτιού και στυλό για όλους τους συμμετέχοντες, καρέκλες.
Προετοιμασία	Τοποθετήστε τον πίνακα έτσι ώστε να το βλέπουν όλοι οι συμμετέχοντες.
Υλοποίηση	1. Δώστε σε όλους τους συμμετέχοντες ένα στυλό και ένα φύλλο χαρτί. 2. Γράψτε τη λέξη ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ ή τη λέξη ΑΝΟΧΗ στο πάνω μέρος του πίνακα. 3. Πείτε στους συμμετέχοντες ότι έχουν στη διάθεσή τους 4-5 λεπτά για να εντοπίσουν και να γράψουν ατομικά (και σιωπηλά) 5 λέξεις που ανήκουν στην επιλεγμένη έννοια. Μπορείτε να δώσετε παραδείγματα: σε σχέση με την ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ, μερικά παραδείγματα είναι "ενεργή ακρόαση", "συνεργασία", "ανάπτυξη", "ένταξη" κ.ο.κ. 4. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σχηματίσουν ζευγάρι με κάποιον. Όταν σχηματιστούν όλα τα ζεύγη, πείτε στους συμμετέχοντες ότι πρέπει να συζητήσουν με το ζευγάρι τους για την επιλογή των λέξεων τους και να επιλέξουν μαζί 5 λέξεις από αυτές που προσδιόρισε ο καθένας τους. Από τις 10 λέξεις, πρέπει να επιλέξουν 5. Έχουν άλλα 5 λεπτά για να αιτιολογήσουν επίσης γιατί θέλουν να κρατήσουν μια λέξη έναντι μιας άλλης. 5. Ζητήστε από τα ζευγάρια να ενωθούν με ένα άλλο ζευγάρι, σχηματίζοντας έτσι ομάδες τεσσάρων συμμετεχόντων. Όταν σχηματιστούν όλες οι ομάδες, επαναλάβετε το βήμα 4. 6. Εάν είναι δυνατόν, ζητήστε από τις ομάδες να ενωθούν με μια άλλη ομάδα, σχηματίζοντας έτσι μεγαλύτερες ομάδες των οκτώ ατόμων. Όταν σχηματιστούν όλες οι ομάδες, επαναλάβετε το βήμα 4. 7. Χωρίστε τον πίνακα κάτω από την ήδη υπάρχουσα, γραμμένη λέξη-έννοια (π.χ. ΑΝΟΧΗ) σε τόσες στήλες όσες και ο αριθμός των ομάδων. Ζητήστε από τις ομάδες να αποκαλύψουν τις 5 τελευταίες λέξεις που επιλέχθηκαν και να τις γράψουν στην αντίστοιχη στήλη.

	8. Ζητήστε από τις ομάδες να επιλέξουν όλες μαζί τις 5 τελευταίες λέξεις που ανήκουν στην επιλεγμένη έννοια από όλες αυτές που είναι γραμμένες στον πίνακα. Διευκολύνετε τη συζήτηση, γράφοντας τις 5 λέξεις που διάλεξαν και συμφώνησαν όλοι οι συμμετέχοντες. Ορισμένες λέξεις μπορεί να είναι παρόμοιες, αλλά να γίνονται αντιληπτές με διαφορετικό τρόπο από τους συμμετέχοντες. Προωθήστε την ενεργό συμμετοχή των συμμετεχόντων και βάλτε τους να αιτιολογήσουν τις ιδέες και τις αποφάσεις τους. Αυτό το βήμα θα πρέπει να διαρκέσει έως και 15 λεπτά. 9. Σε περίπτωση ανάγκης, μπορείτε να ξαναγράψετε τις 5 τελευταίες λέξεις σε ένα κενό χαρτί στον έναν πίνακα.
Αναστοχασμός	Ζητήστε από όλους τους συμμετέχοντες να συζητήσουν για τα συναισθήματά τους και τις δυσκολίες τους στην επιλογή των 5 λέξεων. Διευκολύνετε την συζήτηση θέτοντας στους συμμετέχοντες τις ακόλουθες ερωτήσεις: Πόσο καλά πιστεύετε ότι η ομάδα σας συνεργάστηκε; Τι είδους ρόλοι υπήρχαν στην ομάδα; Ποιος ανέλαβε το ρόλο του αρχηγού; Ποιος αποφάσισε να κάνει στην άκρη και να αφήσει άλλους να πάρουν αποφάσεις; Πώς αισθάνεστε όταν είστε στον ένα ή στον άλλο ρόλο; Τι θα μπορούσε να είχε γίνει διαφορετικά; Ποια είναι τα μαθήματα που θα πάρουμε μαζί μας στο μέλλον;
Συμβουλές και υποδείξεις	Κατά τη διάρκεια του βήματος 8, θα πρέπει να είστε σε θέση να διευκολύνετε τη συζήτηση και να υποστηρίξετε τους συμμετέχοντες στην επιλογή των λέξεων, χωρίς να επιλέγετε για αυτούς.
Μέτρα ασφαλείας	Κρατήστε τις καρέκλες σε κύκλο και μην έχετε αντικείμενα μέσα στον κύκλο.
Προστιθέμενη αξία	Η εκτίμηση των διαφορετικών προοπτικών βοηθά στην προώθηση της αλλαγής. Αυτή η δραστηριότητα επιτρέπει όχι μόνο να κατανοηθούν οι αξίες των ατόμων, αλλά και το πώς οι διαφορές και οι μοναδικές περιστάσεις τους οδηγούν σε αυτές τις δυνάμεις. Πρέπει να προσπαθήσουμε να προωθήσουμε την κατανόηση από τους νέους ότι ο αντίκτυπος που έχει η κοινωνική, συναισθηματική, σωματική και ψυχική ευεξία κάποιου στις πράξεις και τις αντιδράσεις του. Είναι η ικανότητά μας να βλέπουμε ολόκληρο τον άνθρωπο που μας επιτρέπει πραγματικά να αναγνωρίζουμε και να εκτιμούμε τις μοναδικές προοπτικές και δυνάμεις.
Εναλλακτικός τρόπος	Μπορείτε να επιλέξετε άλλες έννοιες όπως: Ευημερία Κοινωνική υγεία Δημοκρατία Συνοχή της ομάδας κ.λπ..

3. Δομικά Στοιχεία

Στόχος	Στόχος της δραστηριότητας είναι να συμβάλει στην κατανόηση του ότι ο τρόπος που επικοινωνούμε επηρεάζει καθοριστικά κάθε μέρα την επίτευξη των αποτελεσμάτων μας. Επομένως, η ανάπτυξη δεξιοτήτων επιτυχούς επικοινωνίας αποτελεί κλειδί στις καθημερινές μας ασχολίες.
Προφίλ εκπαιδευόμενου	Οποιαδήποτε. Τα άτομα με ειδικές ανάγκες μπορούν να συμμετέχουν εφόσον είναι σε θέση να εκφραστούν.
Μαθησιακοί στόχοι	Να κατανοήσουν τις επικοινωνιακές δυσκολίες της αλληλεπίδρασης των ανθρώπων Να κατανοήσουν πώς η αντίληψή επηρεάζει τα αποτελέσματα σε μια ομαδική εργασία Να διαπιστώσουν πώς η χρήση των λέξεων και οι ρόλοι των ανθρώπων μπορούν να εμποδίσουν την επιδίωξη κοινών αποτελεσμάτων Να βιώσουν τους περιορισμούς της μονόδρομης επικοινωνίας
Αριθμός συμμετεχόντων	6-12 άτομα
Διάρκεια	45 λεπτά
Υλικά	Δύο πανομοιότυπα σετ από 15 αλληλοσυνδεόμενα τουβλάκια (π.χ. Lego, Duplo κ.λπ.), χαρτί, στυλό.
Προετοιμασία	Να έχετε στην διάθεσή σας δύο δωμάτια και να υπάρχει το απαραίτητο υλικό για τη δραστηριότητα.
Υλοποίηση	1. Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε δύο ομάδες. Μπορείτε να τις ονομάσετε ομάδα Α και ομάδα Β ή να αφήσετε τους συμμετέχοντες να αποφασίσουν οι ίδιοι το όνομα της ομάδας τους. 2. Βάλτε τις ομάδες να τοποθετηθούν μακριά η μία από την άλλη, ιδανικά σε δύο διαφορετικά δωμάτια. 3. Ζητήστε από την ομάδα Α να κατασκευάσει μια ιδιόμορφη κατασκευή με τα τουβλάκια. Διευκρινίστε ότι δεν είναι απαραίτητο να τοποθετηθούν και τα 15. Εν τω μεταξύ, η ομάδα Β πρέπει να περιμένει, όπου δεν μπορεί να ακούσει ή να δει την ομάδα Α. Ενώ η ομάδα Α χτίζει τη δομή, πρέπει να γράψει βήμα προς βήμα οδηγίες για το πώς να ξαναχτίσει τη δομή. Πείτε στην ομάδα ότι, μόλις ολοκληρώσουν το έργο, η πρόκληση για την ομάδα Β θα είναι να ξαναχτίσει τη δομή έχοντας μόνο αυτές τις οδηγίες ως οδηγό. Ο στόχος της ομάδας Α είναι επομένως να βοηθήσει την ομάδα Β να ολοκληρώσει ένα ακριβές αντίγραφο της δομής. 4. Αφού ολοκληρώσει την κατασκευή, η ομάδα Α πηγαίνει στην ομάδα Β με τις οδηγίες και το άλλο σετ από τουβλάκια.

	5. Μόλις η ομάδα Β ολοκληρώσει τη δομή της, η ομάδα Α φέρνει την αρχική δομή και οι δύο κατασκευές συγκρίνονται. 6. Βάλτε τις δύο ομάδες να συζητήσουν τις ακόλουθες ερωτήσεις: 1. Πόσο ακριβής είναι η δεύτερη δομή; 2. Πόσο χρήσιμες ήταν οι οδηγίες της ομάδας Α; 3. Τι λειτούργησε; Τι δεν λειτούργησε; 4. Πώς συμπεριφέρθηκαν τα μέλη της ομάδας κατά την επίτευξη των αντίστοιχων στόχων τους; 7. Ζητήστε από τις ομάδες να επιστρέψουν στις αρχικές τους θέσεις. 8. Η διαδικασία επαναλαμβάνεται με αντίθετους ρόλους. Η ομάδα Β θα είναι οι οικοδόμοι και οι συντάκτες των οδηγιών, ενώ η ομάδα Α περιμένει να ξαναχτίσει αργότερα το οικοδόμημα. 9. Οι δομές συγκρίνονται και πάλι για να διαπιστωθεί αν οι δύο ομάδες κατάφεραν να βελτιώσουν τις επικοινωνιακές τους δεξιότητες τη δεύτερη φορά μετά το μάθημα του πρώτου γύρου.
Αναστοχασμός	Ζητήστε από όλους τους συμμετέχοντες να συγκεντρωθούν και να συζητήσουν τις ακόλουθες ερωτήσεις: Πόσο καλά ακολούθησε η άλλη ομάδα τις οδηγίες; Πόσο δύσκολο ήταν να δείτε πώς η άλλη ομάδα αγωνίζεται με τις δικές σας οδηγίες; Μπορείτε να αναφέρετε παρόμοιες καταστάσεις στην καθημερινή σας ζωή; Πώς διέφερε η αντίληψη της ομάδας σας από την αντίληψη των άλλων ομάδων; Πώς επηρέασε η προσωπική σας αντίληψη την αντίληψη της ομάδας σας; Τι άλλαξε στον δεύτερο γύρο; Με ποιους τρόπους αυξήθηκε η κατανόηση της δραστηριότητας από τον πρώτο στον δεύτερο γύρο; Τι μάθατε;
Συμβουλές και υποδείξεις	Κρατήστε σημειώσεις για το πώς συμπεριφέρονται τα μέλη της ομάδας, αν αποφασίζουν από κοινού να επιλέξουν ρόλους ή αν οι ρόλοι αυτοί διαμορφώνονται ασυνείδητα μέσω της αλληλεπίδρασης. Κατά τη διάρκεια του χρόνου αναστοχασμού, διευκολύνετε τη συζήτηση των συμμετεχόντων προς αυτά τα σημεία, αλλά αφήστε τους να τα συνειδητοποιήσουν μόνοι τους.
Μέτρα ασφαλείας	Σε περίπτωση συμμετεχόντων με ειδικές ανάγκες, βάλτε τους να εξοικειωθούν με τις αίθουσες και τα μπλοκ πριν από την έναρξη της δραστηριότητας.
Προστιθέμενη αξία	Η προστιθέμενη αξία αυτής της δραστηριότητας είναι η κατανόηση του τρόπου με τον οποίο η νοοτροπία μας, η αντίληψή μας, τα λόγια μας και ο τρόπος επικοινωνίας μας, επηρεάζουν αναπόφευκτα την αντίληψη της ομάδας και την επιδίωξη κοινών αποτελεσμάτων.

4. Κύκλος Φιλοφρονήσεων

Στόχος	Ο σκοπός αυτής της δραστηριότητας είναι να προωθήσει την αυτοπεποίθηση, τη θετική αυτοαντίληψη και ένα υποστηρικτικό περιβάλλον. Η δραστηριότητα έχει σχεδιαστεί για να αναβαθμίσει και να ενδυναμώσει τα άτομα παρέχοντάς τους γνήσια κομπλιμέντα από τους συνομηλίκους τους. Συμμετέχοντας σε αυτή τη δραστηριότητα, οι συμμετέχοντες θα μπορούσαν να λάβουν αναγνώριση για τις θετικές τους ιδιότητες και τα επιτεύγματά τους, γεγονός που μπορεί να συμβάλει στην ενίσχυση της αυτοεκτίμησης.
Προφίλ Εκπαιδευόμενου	Οποιαδήποτε. Τα άτομα με ειδικές ανάγκες μπορούν να συμμετέχουν εφόσον είναι σε θέση να εκφραστούν.
Μαθησιακοί στόχοι	Να καλλιεργήσουν την έννοια της αυτοεκτίμησης ανταλλάσσοντας μεταξύ τους γνήσια-ειλικρινή κομπλιμέντα Να δημιουργήσουν μια ατμόσφαιρα θετικότητας και υποστήριξης στην ομάδα Να ενισχύσουν τις επικοινωνιακές τους δεξιότητες Να καλλιεργήσουν θετικές και υγιείς σχέσεις
Αριθμός Συμμετεχόντων	8 – 10 άτομα
Διάρκεια	45 λεπτά
Υλικά	Για κάθε συμμετέχοντα: n° 1 καρέκλα (αν είναι δυνατόν) n° 1 μολύβι, n° 1 κομμάτι χαρτί
Προετοιμασία	Ορίστε έναν ομόκεντρο κύκλο καρεκλών στο δωμάτιο. Εάν οι συμμετέχοντες με τους βοηθούς τους είναι περισσότεροι από 14, ορίστε δύο ή περισσότερους ομόκεντρους κύκλους με τον ίδιο αριθμό καρεκλών. Οι καρέκλες/συμμετέχοντες στον κύκλο πρέπει να είναι ζυγός αριθμός. Εάν δεν είναι δυνατόν, λόγω έλλειψης χώρου, μπορείτε να δημιουργήσετε έναν ή περισσότερους ξεχωριστούς κύκλους στο έδαφος.
Υλοποίηση	1. Βάλτε την ομάδα να καθίσει στις καρέκλες. Εάν υπάρχουν δύο κύκλοι, λόγω έλλειψης χώρου, δημιουργούνται αυτόματα δύο ομάδες. 2. Δώστε σε κάθε συμμετέχοντα ένα μικρό φύλλο χαρτί και ένα στυλό ή μολύβι. 3. Καθοδηγήστε κάθε συμμετέχοντα να γράψει το όνομά του στην κορυφή του φύλλου του και στη συνέχεια να το δώσει στο άτομο στα αριστερά του. 4. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να σκεφτούν για λίγο το άτομο από το οποίο έλαβαν το φύλλο. 5. Ζητήστε τους να γράψουν ένα γνήσιο και ειλικρινές κομπλιμέντο για το συγκεκριμένο άτομο. Μπορεί να σχετίζεται με την προσωπικότητά του, τις δεξιότητες, τα επιτεύγματά του ή οποιαδήποτε θετική ιδιότητα διαθέτει.

	6. Μόλις ο καθένας τελειώσει να γράφει ένα κομπλιμέντο, δώστε του την εντολή να ξαναδώσει το φύλλο στο άτομο στα αριστερά του. 7. Οι συμμετέχοντες λαμβάνουν τώρα ένα νέο φύλλο με διαφορετικό όνομα και γράφουν ξανά ένα κομπλιμέντο με βάση το νέο άτομο. 8. Επαναλάβετε τη διαδικασία του περάσματος και των φιλοφρονήσεων για μερικούς γύρους μέχρι κάθε συμμετέχων να λάβει πίσω το αρχικό του φύλλο (με το όνομά του). 9. Ο αρχηγός παίρνει όλα τα χαρτιά και διαβάζει δυνατά κάθε κομμάτι χαρτί με το όνομα και τα κομπλιμέντα που ακολουθούν. 10. Δώστε ένα μεγάλο χειροκρότημα για την προσπάθεια.
Συμβουλές και υποδείξεις	Σε περίπτωση που ένας συμμετέχων δεν είναι έτοιμος να μοιραστεί τις απόψεις του, σημειώστε ένα συν (+) στα χαρτιά.
Μέτρα ασφαλείας	Οι καρέκλες των συμμετεχόντων μπορούν να απέχουν μεταξύ τους τουλάχιστον 30 εκατοστά για λόγους ασφαλείας και ευκολίας. Κρατήστε άλλα αντικείμενα στο δωμάτιο τουλάχιστον 1 μέτρο μακριά από τον εξωτερικό κύκλο των καρεκλών.
Προστιθέμενη αξία	Με την συμμετοχή σε αυτή τη δραστηριότητα, βιώνουμε τη δύναμη των γνήσιων φιλοφρονήσεων και βλέπουμε τον αντίκτυπο των θετικών μας λέξεων στους άλλους. Μας υπενθυμίζει την τεράστια δύναμη που διαθέτουμε και ενισχύει τη σημασία της ενθάρρυνσης και της υποστήριξης του άλλου. Η δραστηριότητα χρησιμεύει ως υπενθύμιση ότι στην πραγματική μας ζωή, η απλή πράξη της αναγνώρισης και της εκτίμησης των δυνάμεων και των επιτευγμάτων του άλλου μπορεί να δημιουργήσει ένα κυματοειδές φαινόμενο αισιοδοξίας, καλλιεργώντας μια ισχυρότερη αίσθηση του εαυτού μας και εμβαθύνοντας τους δεσμούς με τους γύρω μας.
Εναλλακτικός τρόπος	Αν κάποιοι από τους συμμετέχοντες ζωγραφίσουν συν (+) στα χαρτιά, αυτό μπορεί να μεταφραστεί ως θετικό άτομο. (Όταν ο αρχηγός διαβάζει το κομπλιμέντο κάθε συμμετέχοντα)

5. Μπαλόνι - Οδηγός

Στόχος	Σκοπός της δραστηριότητας είναι να επικοινωνήσουν και να συνεργαστούν οι παίκτες συλλογικά, όχι μόνο λεκτικά αλλά και σωματικά, βάζοντας ίση δύναμη στην κίνηση/ταχύτητα τους.
Προφίλ εκπαιδευόμενου	Οποιαδήποτε. Τα άτομα με ειδικές ανάγκες μπορούν να συμμετέχουν εφόσον είναι σε θέση να εκφραστούν.
Μαθησιακοί στόχοι	Να εμπιστευθούν και να ενισχύσουν τις σχέσεις μεταξύ τους για έναν κοινό στόχο Να βιώσουν το αίσθημα της ισότητας και της συλλογικότητας, ενεργώντας μέσα στην ομάδα ως «ένα» Να αγκαλιάσουν τη συνεργασία του σώματος και του νου Να αναπτύξουν υγιή ανταγωνισμό που οδηγεί στην αξία της συνεργασίας με αποτέλεσμα τη νίκη ή μια αξιοπρεπή προσπάθεια
Αριθμός συμμετεχόντων	Τουλάχιστον 6 άτομα
Διάρκεια	45 λεπτά
Υλικά	1 φιλικό προς το περιβάλλον μπαλόνι μεταξύ κάθε 2 συμμετεχόντων. Για παράδειγμα, αν οι συμμετέχοντες είναι 10, τα μπαλόνια που απαιτούνται είναι 8. 1 μαντήλι για κάθε έναν από τους συμμετέχοντες ΑΛΛΑ όχι για τον πρώτο στη σειρά. n°1 καρέκλα. Εάν οι συμμετέχοντες είναι χωρισμένοι σε ομάδες, λόγω του μεγάλου αριθμού, θα πρέπει να υπάρχει μία καρέκλα ανά ομάδα.
Προετοιμασία	Φουσκώστε τα μπαλόνια εκ των προτέρων και τοποθετήστε την καρέκλα ή τις καρέκλες στην άλλη άκρη της αίθουσας (τουλάχιστον 5 μέτρα από το πρώτο άτομο στη σειρά).
Υλοποίηση	1. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σχηματίσουν μια γραμμή, όλοι στραμμένοι προς μια κατεύθυνση, δηλαδή προς την καρέκλα που είναι τοποθετημένη στην άλλη άκρη της αίθουσας (τουλάχιστον 5 μέτρα μακριά από τον πρώτο στη γραμμή). Αν το κάνατε σωστά, κάθε συμμετέχων θα πρέπει επομένως να βλέπει την πλάτη κάποιου άλλου. Ο πρώτος στη σειρά θα ηγηθεί της ομάδας. Εάν υπάρχουν περισσότερες από μία γραμμές, οι γραμμές αυτές θα είναι παράλληλες. 2. Μοιράστε τα μπαλόνια και βάλτε τους συμμετέχοντες να τοποθετήσουν ένα μπαλόνι μεταξύ τους, συνδέοντας το στήθος κάποιου με τους ώμους κάποιου άλλου. Τα μπαλόνια πρέπει να παραμένουν πάντα ψηλά και οι συμμετέχοντες δεν μπορούν να χρησιμοποιήσουν τα χέρια τους για να τα κρατήσουν. 3. Όταν οι συμμετέχοντες αισθάνονται άνετα με τα μπαλόνια, δέστε τα μάτια όλων των συμμετεχόντων εκτός από τον πρώτο στη σειρά. Μοιραστείτε μαζί τους ότι ο στόχος είναι να φτάσουν στην καρέκλα, να την παρακάμψουν και να επιστρέψουν στην άλλη άκρη του δωματίου (ή στην αρχική τους θέση στη γραμμή) χωρίς να πέσει κανένα μπαλόνι.

	4. Ξεκινήστε τη δραστηριότητα. Αν ένα μπαλόνι πέσει, η ομάδα πρέπει να καταφέρει να το σηκώσει ξανά, επανασυνδέοντας τη γραμμή και εμποδίζοντας τα άλλα μπαλόνια να πέσουν. Η γραμμή δεν μπορεί να συνεχίσει την πορεία της μέχρι να σηκωθούν ξανά όλα τα μπαλόνια. 5. Όταν η ομάδα φτάσει στον προορισμό της, το παιχνίδι έχει ολοκληρωθεί με επιτυχία. 6. Ζητήστε ένα χειροκρότημα ως πράξη ευγνωμοσύνης προς όλη την ομάδα.
Συμβουλές και υποδείξεις	Εάν ένας συμμετέχων ρίξει το μπαλόνι, μπορείτε να ζητήσετε από έναν συν-συνοδοιπόρο να το επανατοποθετήσει στο στήθος του. Σε περίπτωση που οι συμμετέχοντες με ειδικές ανάγκες δεν αισθάνονται ασφαλείς να περπατούν με το μπαλόνι ανάμεσά τους, ζητήστε από την ομάδα να εφαρμόσει το παιχνίδι χωρίς τη βοήθεια των μπαλονιών, αλλά κρατώντας ο ένας το χέρι του άλλου.
Μέτρα ασφαλείας	Για λόγους ασφαλείας το παιχνίδι μπορεί να παιχτεί με τους συμμετέχοντες να αγγίζουν/κρατούν ελαφρά τα χέρια ή τους ώμους του μπροστινού τους, ώστε να νιώθουν μεγαλύτερη ασφάλεια.
Προστιθέμενη αξία	Όλοι οι συμμετέχοντες θα είναι ίσοι, με τις ίδιες κινήσεις και την ίδια ταχύτητα. Σε όλες τις φάσεις της ζωής μας αλληλοεπιδρούμε με ανθρώπους που έχουν περισσότερη ή λιγότερη εμπειρία σε κάθε θέμα. Αυτή η δραστηριότητα μας κάνει να σκεφτούμε ότι όλοι θέλουμε τα ίδια πράγματα (να είμαστε καλύτεροι για τον εαυτό μας και τους στόχους μας, να μας σέβονται τα άτομα μας) και πρέπει να μάθουμε να συνεργαζόμαστε για να πετύχουμε τους στόχους μας.
Εναλλακτικός τρόπος	Μπορείτε επίσης να επιλέξετε να εκτελέσετε τη δραστηριότητα χωρίς μαντήλι στα μάτια.

6. Καρέκλες Αυτογνωσίας

Στόχος	Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να ηρεμήσει το μυαλό και να δημιουργήσει μια αίσθηση ευεξίας. Να προσφέρει ένα χαλαρό συναίσθημα αυξάνοντας τόσο την αυτοπεποίθηση όσο και την αποτελεσματικότητα των ατόμων. Τέλος, αποσκοπεί στην προώθηση μιας αισιόδοξης προσέγγισης της ζωής.
Προφίλ εκπαιδευόμενου	Οποιαδήποτε. Τα άτομα με ειδικές ανάγκες μπορούν να συμμετέχουν εφόσον είναι σε θέση να εκφραστούν.
Μαθησιακοί στόχοι	Να χαλαρώσουν συνειδητά και να σταματήσουν τη φλυαρία του μυαλού και τις αρνητικές σκέψεις Να μάθουν να συγκεντρώνονται και να εστιάζουν Να καλλιεργήσουν τη θετική εικόνα του σώματος, της αυτοαγάπης και της αυτοεκτίμησης Να αποτοξινώσουν τις φοβίες και να καλλιεργήσουνε την προσωπικότητά τους Να αναπτύξουν αυτογνωσία
Αριθμός συμμετεχόντων	Μέχρι 90, ανάλογα με τον διαθέσιμο χώρο
Διάρκεια	45 λεπτά
Υλικά	Μία καρέκλα ανά συμμετέχοντα. Εάν οι καρέκλες δεν επαρκούν, οι συμμετέχοντες μπορούν να καθίσουν στο έδαφος.
Προετοιμασία	Τοποθετήστε τις καρέκλες σε μια γραμμή ζιγκ-ζαγκ, για να βοηθήσετε όλους τους συμμετέχοντες να κινούν τα χέρια τους πάνω-κάτω.
Υλοποίηση	1. Βοηθήστε έναν συμμετέχοντα να καθίσει σε μια καρέκλα. 2. Έχοντας ευθυγραμμίσει τον κορμό του σώματός μας, με το πηγούνι μας παράλληλο με το έδαφος, τοποθετούμε απαλά τα χέρια μας στα γόνατά μας. 3. Πάρτε βαθιές αναπνοές οξυγόνου, γεμίζοντας το στομάχι μας με οξυγόνο 7-10 φορές. 4. Μετακινούμε απαλά το πηγούνι μας προς τα κάτω και μετά προς τα πάνω στον ουρανό. 5. Περιστρέφουμε αργά και σταθερά τους ώμους μας με κίνηση προς τα εμπρός, μαζί με τις αναπνοές μας. Στη συνέχεια, με κίνηση προς τα πίσω. 6. Αργά και σταθερά, σε συνδυασμό με την αναπνοή μας, στρέφουμε το κεφάλι μας δεξιά και αριστερά. 7. Εκτείνουμε τα χέρια μας προς τα εμπρός για να είναι παράλληλα με το έδαφος. Τα χέρια μας σχηματίζουν γροθιές. Περιστρέφουμε τους καρπούς μας με μια κυκλική, εσωτερική κίνηση. Στη συνέχεια, αλλάζουμε σε μια εξωτερική κίνηση. 8. Μετακινούμε τα χέρια μας σε θέση προσευχής μπροστά από την καρδιά μας. Στη συνέχεια μπλέκουμε τα δάχτυλά μας και ανοίγουμε τις παλάμες μας για να αγγίξουμε την καρδιά. Οι αγκώνες μας πρέπει να είναι παράλληλοι με το έδαφος, νιώθοντας ένα τέντωμα στην πλάτη. Παίρνουμε βαθιές και σταθερές αναπνοές.

	9. Μετά από λίγα λεπτά θα πάμε στη θέση προσευχής. Καθώς είμαστε, βάζουμε αργά τα χέρια προσευχής πάνω από το κεφάλι μας και μετά κάτω στο στήθος. Επαναλαμβάνουμε 10 φορές. 10. Βάζουμε τα χέρια μας απαλά στα γόνατά μας. 11. Με μια απαλή κίνηση, γέρνουμε τον κορμό μας αριστερά και δεξιά. 12. Τεντώνουμε πάλι τα χέρια μας προς τα εμπρός, λυγίζοντας τους αγκώνες μας, έτσι ώστε οι καρποί να είναι πάνω από το κεφάλι μας και παράλληλα μεταξύ τους. Καθώς είναι ακίνητοι, αρχίζουμε να ανοίγουμε τα χέρια μας στο πλάι ο καθένας και να τα ξαναβάζουμε ακίνητα στο κέντρο. 13. Ακουμπάμε τα χέρια μας στα γόνατά μας. 14. Κρατώντας και με τα δύο χέρια το αριστερό μας γόνατο, το σηκώνουμε στο στήθος μας. Αναπνοή. Συνεχίζουμε με το άλλο. 15. Εισπνοή, εκπνοή. Διασταυρώνουμε τα χέρια μας στο στήθος μας (σαν Χ) προσπαθώντας να φτάσουμε τα γόνατά μας. Προσπαθώντας ο κορμός μας να είναι ίσιος κατεβαίνουμε και μετά ανεβαίνουμε στην πρώτη-ίδια θέση. 16. Λυγίζουμε τον κορμό μας και κρατάμε σφιχτά τα πόδια μας. Αν αυτό δεν είναι δυνατό, λυγίστε τον κορμό σας στα γόνατά σας κρατώντας το κεφάλι σας ανάμεσα στα πόδια σας. Μείνετε εκεί, αναπνέετε. 17. Στο τελευταίο βήμα, αγκαλιάζουμε τον εαυτό μας σφιχτά με το κεφάλι προς τα κάτω. Εισπνέουμε-εκπνέουμε. 18. Ζητήστε ένα χειροκρότημα ως κοινή έκφραση ευγνωμοσύνης προς τον εαυτό σας και προς όλη την ομάδα.
Συμβουλές και υποδείξεις	Κάθε βήμα επαναλαμβάνεται 10 φορές εκτός από το τελευταίο. Εάν οι συμμετέχοντες με ειδικές ανάγκες δεν μπορούν να συντονίσουν ή ακόμη και να ακολουθήσουν το ρυθμό της δραστηριότητας, ζητήστε από έναν σύντροφο να τους βοηθήσει.
Μέτρα ασφαλείας	Οι συμμετέχοντες πρέπει να έχουν απόσταση 1 μέτρου μεταξύ τους.
Προστιθέμενη αξία	Αυτή η δραστηριότητα βοηθά τους συμμετέχοντες να συγκεντρωθούν και να διώξουν όλα τα άσχημα συναισθήματα που μπορεί να έχουν (άγχος, πόνο, θυμό). Καθαρίζοντας τον εσωτερικό τους κόσμο, μαθαίνουν να αγαπούν τον εαυτό τους και να εκτιμούν την ανθρώπινη υπόστασή τους. Η αυτογνωσία είναι σπάνια, οπότε η γνώση να ελέγχετε τις σκέψεις και τα συναισθήματά σας είναι ένα πολύ ισχυρό όπλο σε αυτόν τον κόσμο των πληροφοριών.

7. Εικόνα σου

Στόχος	Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να εμπνεύσει τους συμμετέχοντες να έχουν θάρρος να εκφράζονται, να συνειδητοποιήσουν τι θέλουν στη ζωή τους και πώς μπορούν να το πετύχουν. Η δραστηριότητα αυτή ενισχύει την αξία της έκφρασης, των σκέψεων και των συναισθημάτων μας.
Προφίλ εκπαιδευόμενου	Οποιαδήποτε. Τα άτομα με ειδικές ανάγκες μπορούν να συμμετέχουν εφόσον είναι σε θέση να εκφραστούν.
Μαθησιακοί στόχοι	Να αναπτύξουν τις κοινωνικές τους δεξιότητες Να αποκτήσουν εμπειρία παρουσίασης σε ακροατήριο Να εκφράζουν άφοβα την προσωπικότητά τους Να εμπνέονται από άλλους ανθρώπους και το αντίθετο
Αριθμός συμμετεχόντων	Καλύτερα μεταξύ 8-20
Διάρκεια	50 λεπτά
Υλικά	1 φύλλο χαρτί (μεγέθους Α4 ή παρόμοιο), 1 μολύβι ανά συμμετέχοντα και 1 καρέκλα (αν είναι δυνατόν) ανά συμμετέχοντα.
Προετοιμασία	Ορίστε έναν ομόκεντρο κύκλο καρεκλών. Αν δεν είναι δυνατόν, λόγω έλλειψης χώρου, μπορείτε να δημιουργήσετε περισσότερους μικρούς κύκλους ή δύο σειρές καρεκλών που θα βρίσκονται αντικριστά. Εάν δεν είναι δυνατόν, λόγω έλλειψης καρεκλών, μπορείτε να δημιουργήσετε χώρο για να καθίσουν οι συμμετέχοντες στο έδαφος.
Υλοποίηση	1. Βάλτε όλους τους συμμετέχοντες να καθίσουν σε μια καρέκλα στον κύκλο. Αν οι συμμετέχοντες είναι πολλοί, ίσως θελήσετε να χωρίσετε την ομάδα και να δημιουργήσετε δύο ή περισσότερους κύκλους με καρέκλες. 2. Μοιράστε χαρτί και στυλό σε όλους τους συμμετέχοντες και ζητήστε τους να σκεφτούν ξεχωριστά ένα αντικείμενο ή ένα ζώο που τους χαρακτηρίζει ως άτομα. Δώστε τους από 3 έως 5 λεπτά για να το σκεφτούν. Πρέπει να έχουν στο μυαλό τους και τον ΛΟΓΟ. 3. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να καταγράψουν, ή ακόμα καλύτερα να ζωγραφίσουν, το αντικείμενο ή το ζώο που επέλεξαν. 4. Όταν όλοι έχουν ολοκληρώσει την εργασία, ζητήστε από έναν-έναν να σηκωθεί (ένας- ένας με τη φορά των δεικτών του ρολογιού) και να αναλύσει γιατί επέλεξε το συγκεκριμένο αντικείμενο ή ζώο. Δώστε τους 5 έως 10 λεπτά για να εκφραστούν. 5. Μόλις όλοι οι συμμετέχοντες ολοκληρώσουν την ανάλυσή τους, ζητήστε ένα χειροκρότημα ως κοινή ευγνωμοσύνη προς όλη την ομάδα.
Αναστοχασμός	Ο επικεφαλής της ομάδας θα θέσει τις ερωτήσεις, όπως οι παρακάτω, σε κάθε συμμετέχοντα και θα επιτρέψει στους άλλους συμμετέχοντες να συμβάλουν με άλλες ερωτήσεις. Γιατί επιλέξατε αυτό το αντικείμενο/ζώο;

	Τι σας κάνει να αισθάνεστε; Με ποιες ενέργειες θα είστε ένα βήμα πιο κοντά στο να γίνετε αυτό το αντικείμενο/ζώο; Είχατε μια εμπειρία που σας έκανε να συμπεριφερθείτε σαν αυτό το αντικείμενο/ζώο; Αν μετανιώσετε για την απόφασή σας, ποια άλλη θα επιλέγατε και γιατί; Τι ομοιότητες έχετε με αυτό το αντικείμενο/ζώο;
Συμβουλές και υποδείξεις	Εάν οι συμμετέχοντες δεν μπορούν να γράψουν ή να ζωγραφίσουν το αντικείμενο/ζώο που σκέφτηκαν, ζητήστε από έναν συνεργάτη να τους βοηθήσει.
Μέτρα ασφαλείας	Κρατήστε τις καρέκλες σε κατάλληλη απόσταση. Κρατήστε άλλα αντικείμενα στο δωμάτιο σε απόσταση τουλάχιστον 1 μέτρου από τον εξωτερικό κύκλο των καρεκλών. Τα άτομα με αναπηρία μπορεί να έχουν την κατάλληλη βοήθεια και πρέπει πρώτα να εξοικειωθούν με τη θέση των καρεκλών.
Προστιθέμενη αξία	Μερικές φορές είναι δύσκολο να εκφράσουμε αυτό που μας συμβαίνει. Η αλληλεπίδρασή με τον κόσμο μας επιτρέπει να λαμβάνουμε περισσότερα ερεθίσματα και να κατανοούμε τις επιθυμίες μας. Η αξία της έκφρασης των συναισθημάτων είναι ένας δρόμος προς την εσωτερική γαλήνη. Βελτιώνει τις υγιείς ανθρώπινες σχέσεις, εμπνέει εμπιστοσύνη και αξιοπιστία. Τα βαθύτερα και πιο αυθεντικά συναισθήματα μας κάνουν πιο ευάλωτους, για παράδειγμα η θλίψη, ο φόβος, η ντροπή και η μοναξιά, αλλά μας φέρνουν πιο κοντά στο πρόσωπο που είμαστε ή που μπορούμε να γίνουμε.

8. Εξήγησε τα λόγια σου

Στόχος	Η δραστηριότητα αυτή συμβάλλει στην αναζήτηση προσεγγίσεων και τεχνικών για το θέατρο και τη σύντομη γραφή ως μορφή τέχνης, ως εργαλείο μάθησης και ως κοινωνικός μετασχηματισμός. Γενικά, προωθεί στην ανάπτυξη της καλλιτεχνικής φύσης. Εξυπηρετεί ποικιλία ανθρώπινων αναγκών, όπως η κοινωνικότητα, η επικοινωνία, η υποστήριξη, η αποδοχή, η δημιουργική σκέψη/δράση και ο σεβασμός.
Προφίλ εκπαιδευόμενου	Οποιαδήποτε. Τα άτομα με ειδικές ανάγκες μπορούν να συμμετέχουν εφόσον είναι σε θέση να εκφραστούν.
Μαθησιακοί στόχοι	Να βελτιώσουν τα επίπεδα προσαρμοστικότητας τους σε κάθε κατάσταση Να ενισχύσουν τις κοινωνικές τους δεξιότητες Να καλλιεργήσουν καλλιτεχνική σκέψη και άποψη Να κατανοήσουν την αξία του λόγου και της σωστής χρήσης του ανάλογα με τα συναισθήματα και την κατάσταση που βρίσκονται
Αριθμός συμμετεχόντων	Τουλάχιστον 20
Διάρκεια	55 λεπτά
Υλικά	1 φύλλο/συμμετέχων 1 μολύβι/συμμετέχων
Προετοιμασία	Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν και να απαριθμήσουν μαζί διάφορες καταστάσεις ή συναισθήματα που μπορεί να βιώνουν οι άνθρωποι στη ζωή (για παράδειγμα, πίστη, θυμός, χωρισμός, αγάπη, αξιοπιστία, νεύρα, απάτη, ευγνωμοσύνη, πίστη σε ένα πρόσωπο ή μια θρησκεία, πρωινή ρουτίνα, μια στιγμή πανικού κ.λπ.).
Υλοποίηση	1. Χωρίστε την ομάδα σε ζευγάρια. 2. Ζητήστε τους να γράψουν με τον εξοπλισμό τους έναν σύντομο διάλογο που σχετίζεται με μια κατάσταση/συναίσθημα που έχουν βιώσει. Δεν είναι απαραίτητο να συνδέεται απαραίτητα με τα συναισθήματα που απαριθμήθηκαν προηγουμένως στην ομάδα. Αν δεν είναι δυνατόν να το γράψουν, μπορούν να το απομνημονεύσουν. Δώστε τους έως και 20 λεπτά. 3. Όταν όλα τα ζεύγη είναι έτοιμα, ζητήστε από τα ζεύγη να αναπαραστήσουν, ένα προς ένα, τον διάλογο που δημιουργήθηκε. Ο αυτοσχεδιασμός είναι επίσης αποδεκτός. Δώστε χρόνο (έως 25 λεπτά) για να σκεφτείτε τι συναίσθημα/κατάσταση θα παρουσιαστεί. 4. Κάθε ζευγάρι, ένα προς ένα, σηκώνεται και παρουσιάζει το τελικό αποτέλεσμα. 5. Μόνο μετά την παράσταση, αφήστε τους άλλους συμμετέχοντες να μαντέψουν το θέμα/συναίσθημα που αντιπροσωπεύεται. Το ζευγάρι μπορεί επίσης να το αποκαλύψει στο τέλος.
Αναστοχασμός	Ζητήστε τις απόψεις των συμμετεχόντων αφού διαπιστώσετε ποιο συναίσθημα/κατάσταση έχει εκπροσωπηθεί. Για παράδειγμα:

	Για να εξετάσετε την κατάσταση που επικρατεί, ζητήστε από τους ερωτηθέντες να απαντήσουν σε ερωτήσεις: Ποια είναι η γνώμη σας για το επιλεγμένο θέμα που μόλις είδαμε;
Μέτρα ασφαλείας	Τα άτομα με αναπηρία μπορεί να χρειάζονται την κατάλληλη βοήθεια για να υποδυθούν τον διάλογο, αν αυτό συνεπάγεται μεγάλες κινήσεις.
Προστιθέμενη αξία	Ο άνθρωπος υπάρχει ως δημιουργός, όχι ως δημιούργημα, και πρέπει να βρίσκεται σε συνεχή αναζήτηση των δυνατοτήτων του, αποδεικνύοντας στον εαυτό του ότι μπορεί να παράγει ιδέες και να εγκαθιδρύει νέες τάσεις. Όλοι οι άνθρωποι μπορούν να γίνουν δημιουργοί, ανεξάρτητα από την ηλικία, την ακαδημαϊκή μόρφωση, την κοινωνική θέση και τη φυσική κατάσταση. Η αξία της δημιουργικότητας έγκειται στη σύλληψη ιδεών, στις καινοτόμες προσεγγίσεις, στην ικανότητα να σκέφτεται κανείς έξω από το κουτί, στις αναλυτικές ικανότητες και στις ικανότητες αυτοαξιολόγησης.

9. Ορεινή κορυφή

Στόχος	Η δραστηριότητα αυτή αποσκοπεί στην προώθηση της κατανόησης εννοιών όπως βραχυπρόθεσμη/μακροπρόθεσμη σκέψη, όνειρα, στόχοι, σχέδια, ανάγκες, επιθυμίες, ευχές, ευθύνες κ.λπ.
Προφίλ εκπαιδευόμενου	Οποιαδήποτε. Τα άτομα με ειδικές ανάγκες μπορούν να συμμετέχουν εφόσον είναι σε θέση να εκφραστούν.
Μαθησιακοί στόχοι	Να αποκτήσουν αυτογνωσία για τις βασικές αξίες της ζωής Να προσδιορίσουν τις διαφορές μεταξύ μακροπρόθεσμης και βραχυπρόθεσμης σκέψης Να αναπτύξουν δεξιότητες σχεδιασμού και καθορισμού στόχων Να έχουν επίγνωση των ευκαιριών και των κινδύνων (προσωπικών και εξωτερικών) κατά την επίτευξη των στόχων τους
Αριθμός συμμετεχόντων	Μέχρι 20
Διάρκεια	40 λεπτά
Υλικά	Για κάθε συμμετέχοντα: Ένα αντίγραφο του φυλλαδίου "Ορεινή κορυφή" (βλ. Παραρτήματα) Ένα φύλλο χαρτιού Στυλό
Προετοιμασία	Ο συντονιστής πρέπει να εκτυπώσει το φυλλάδιο "Κορυφή βουνού" για κάθε συμμετέχοντα.
Υλοποίηση	1. Ξεκινήστε μια συζήτηση με όλη την ομάδα για έννοιες όπως *στόχοι, όνειρα, επιθυμίες, ανάγκες, ευχές, σχεδιασμό, ανάληψη δράσης,* ώστε να ευαισθητοποιηθεί η ομάδα σχετικά με το θέμα, να γίνει καταιγισμός ιδεών από κοινού και να προωθηθεί η ενεργητική ακρόαση. Δώστε στους συμμετέχοντες 5-10 λεπτά για να συζητήσουν πώς αντιλαμβάνονται αυτούς τους όρους. Μπορείτε να καταγράψετε κάποια συναισθήματα ή σχετικές έννοιες σε έναν πίνακα, αν υπάρχει. 2. Δώστε στους συμμετέχοντες ένα κενό φύλλο χαρτί. Ζητήστε τους να σκεφτούν έναν συγκεκριμένο μακροπρόθεσμο στόχο που θα ήθελαν να επιτύχουν και να τον καταγράψουν. Ζητήστε τους να είναι όσο το δυνατόν πιο συγκεκριμένοι, ώστε να προσδιορίσουν ένα πραγματικό όραμα για το μέλλον. Εάν δεν αισθάνονται άνετα με τον καθορισμό ενός μακροπρόθεσμου ακριβούς στόχου, αφήστε τους να επιλέξουν ένα όνειρο ή μια ευχή για το μέλλον. 3. Μόλις όλοι είναι έτοιμοι, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν τα ρεαλιστικά βήματα που πρέπει να κάνουν για να επιτύχουν τον επιλεγμένο στόχο/όνειρο. Δώστε τους έως και 5 λεπτά. 4. Μοιράστε σε κάθε συμμετέχοντα το φυλλάδιο με τίτλο "Κορυφή βουνού" στην ενότητα Παράρτημα και ζητήστε τους να καταγράψουν τα ρεαλιστικά βήματα που θα πρέπει να κάνουν για να επιτύχουν τον στόχο/το όνειρο.

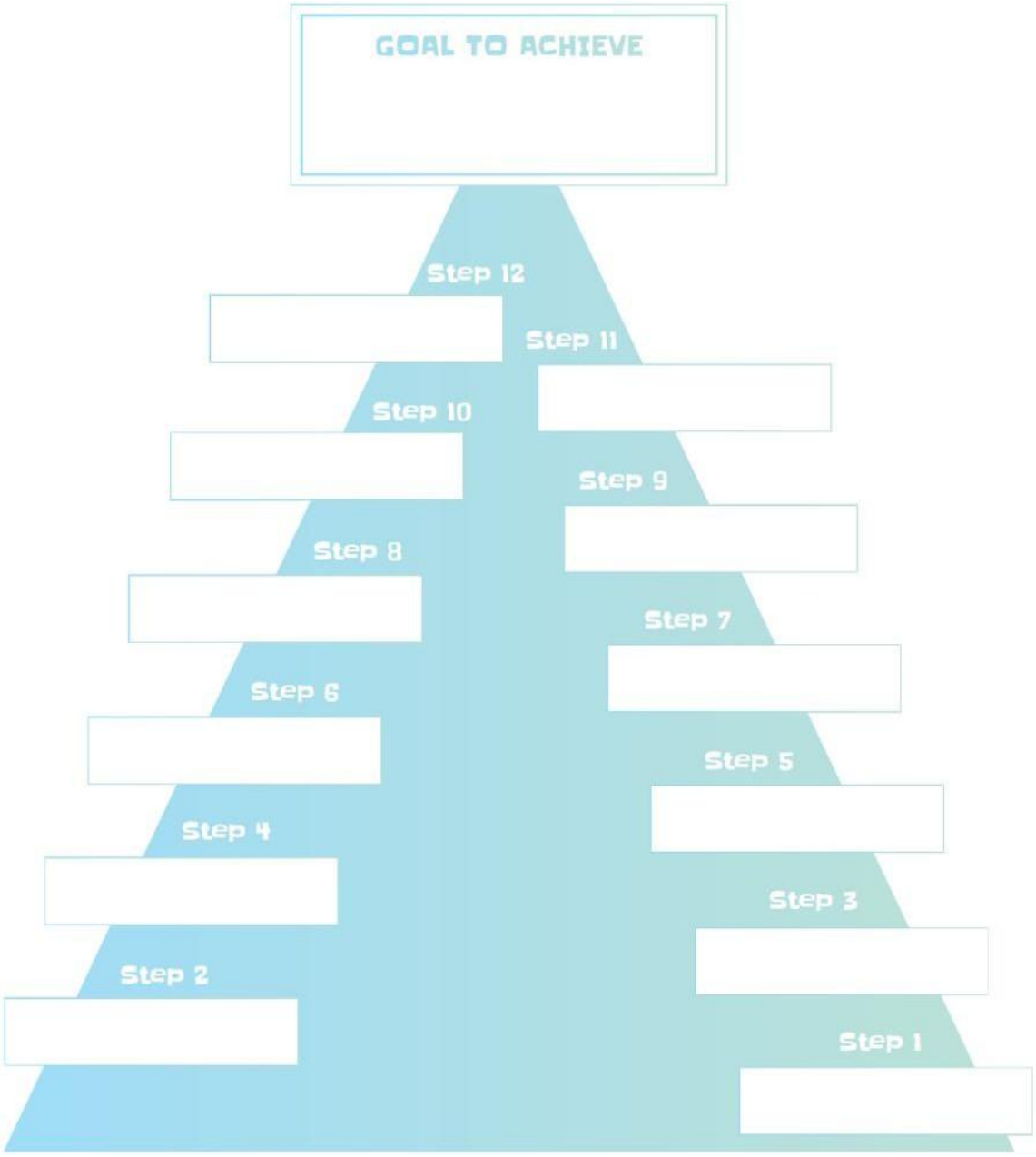
	5. Μόλις οι συμμετέχοντες ολοκληρώσουν την εργασία, ζητήστε από όλους όσους είναι πρόθυμοι να παρουσιάσουν στην ομάδα τον στόχο/επιθυμία τους και τα βήματα για την επίτευξή του. Δώστε στη συνέχεια έως 3 λεπτά για να μπορέσουν όλοι οι συμμετέχοντες να συμμετάσχουν και να συζητήσουν σχετικά με τα προτεινόμενα βήματα. 6. Ζητήστε ένα χειροκρότημα ως κοινή έκφραση ευγνωμοσύνης προς τον εαυτό σας και προς όλη την ομάδα. Μπορείτε να τους ρωτήσετε πώς θα προχωρήσουν σε περίπτωση που κάποια από τα βήματα παρουσιάζουν δυσκολίες. Θα πρέπει να ενθαρρύνετε τους μαθητές να σκεφτούν ένα πιθανό σχέδιο (Β) ενεργειών/βημάτων προκειμένου να εξασφαλίσουν την επίτευξη του στόχου.
Αναστοχασμός	Αφήστε τους μαθητές να προβληματιστούν σχετικά με ερωτήσεις όπως: Γιατί χρειάζομαι όνειρα/στόχους και σχεδιασμό για την επίτευξή τους; Είναι σημαντικό να έχω επίγνωση των στόχων μου τώρα και να σχεδιάζω την επίτευξή τους; Αν ναι. Γιατί; Αν όχι. Γιατί; Πότε είναι η καλύτερη στιγμή για να σχεδιάσω; Ποιοι είναι οι πιο σημαντικοί βραχυπρόθεσμοι ή μακροπρόθεσμοι στόχοι μου; Γιατί; Πώς μπορώ να διευκολύνω τον καθένα να επιτύχει τους στόχους του; Τι επηρεάζει τα όνειρα και τους στόχους της ζωής μου; Εάν η ομάδα δεν είναι πολύ μεγάλη, μπορείτε να ζητήσετε από όλους τους συμμετέχοντες να κάνουν καταιγισμό ιδεών για να σκεφτούν ένα πιθανό Σχέδιο Β για κάθε έναν από τους στόχους/όνειρα που έχουν εντοπιστεί, με προσαρμοσμένες ενέργειες/βήματα για να διασφαλιστεί η επίτευξη του στόχου.
Συμβουλές και υποδείξεις	Σε περίπτωση που οι συμμετέχοντες με ειδικές ανάγκες δεν μπορούν να γράψουν τις τιμές, ζητήστε από έναν συνεργάτη να τους βοηθήσει.
Μέτρα ασφαλείας	Δεν υπάρχει ιδιαίτερο μέτρο ασφαλείας που πρέπει να παρθεί.
Προστιθέμενη αξία	Η περαιτέρω σκέψη και ανάλυση των στόχων σας σε μικρότερα, ρεαλιστικά βήματα είναι βασική προσέγγιση για την επίτευξη τους.
Εναλλακτικός τρόπος	Θα μπορούσατε να οργανώσετε μια ατομική συνεδρία διδασκαλίας με κάθε έναν από τους συμμετέχοντες, προκειμένου να επανεξετάσετε τους στόχους τους και τα βήματα που έχουν ορίσει για την επίτευξή τους. Θα μπορούσατε να τους ρωτήσετε σχετικά με τους όρους και τις λεπτομέρειες για το πώς σκοπεύουν να εκτελέσουν τα προβλεπόμενα βήματα.

Φτάνοντας τον στόχο

ΟΝΕΙΡΟ: Καταγεγραμμένο ένα όνειρο με ημερομηνία, επιτυγχάνεται

ΣΤΟΧΟΣ: Ένας στόχος που αναλύεται σε βήματα, επιτυγχάνεται

ΣΧΕΔΙΟ: Ένα σχέδιο υποστηριζόμενο από ΔΡΑΣΗ κάνει τα όνειρα ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ



Αξίες, Χαρακτηριστικά, Δεξιότητες

Values	Characteristics	Skills
Trust	Open	Decision making
Truthfulness	Enthusiastic	Concentration
Honesty	Polite	Strategic planning
Humility	Inspiring	Problem solving
Excellence	Self-confident	Conflict resolution
Compassion	Self-controlled	Project planning
Fairness	Determined	Motivating others
Loyalty	Open-minded	Communication
Independence	Balanced	Negotiation
Simplicity	Self-aware	Organization
Patriotism	Friendly	Goal setting
Devotion	Curious	Positive thinking
Respect	Flexible	Critical thinking
Responsibility	Reliable	Practicality
Generosity	Persistent	Resourcefulness
Courage	Perseverant	Creativity
Selflessness	Full of initiative	Listening
Equality	Hard working	Persuasion
Faith	Tolerant	Delegation
Honour	Reliable	Time management
Dignity	Kind	Stress management
Prestige	Ambitious	Media literacy
Career	Disciplined	Teaching
Justice	Authoritative	Team-work
Intelligence	Strict	Risk management

Αξίες, στάσεις, δεξιότητες

As a Leader...	... I have already...	... I would like to develop...
My values		
My attitudes		
My skills		

10. Εξερεύνησε και εκφράσου

Στόχος	Στόχος είναι να εντοπιστούν τα συναισθήματα που μπορούν να γίνουν αντιληπτά από διαφορετικά είδη μουσικής και να κατανοήσουν πώς οι διαφορετικές αντιδράσεις μπορούν να οδηγήσουν σε διαφορετικά αποτελέσματα.
Προφίλ εκπαιδευόμενου	Οποιαδήποτε. Τα άτομα με ειδικές ανάγκες μπορούν να συμμετέχουν εφόσον είναι σε θέση να εκφραστούν.
Μαθησιακοί στόχοι	Να αναπτύξουν βαθύτερη επίγνωση του φάσματος της ανθρώπινης συναισθηματικής έκφρασης Να εκτιμήσουν την ποικιλομορφία των ανθρώπων και των απόψεων Να γνωρίσουν τους υπόλοιπους συμμετέχοντες Να κατανοήσουν τα συναισθήματά των άλλων σε διαφορετικές στιγμές ή καταστάσεις
Αριθμός συμμετεχόντων	Μέχρι 15 άτομα
Διάρκεια	30 λεπτά
Υλικά	Μια λίστα αναπαραγωγής με διαφορετικά είδη τραγουδιών (για παράδειγμα μια προ-δημιουργημένη λίστα αναπαραγωγής στο Spotify). Δέκα τραγούδια αρκούν. Ελεύθερος χώρος στο δωμάτιο
Προετοιμασία	Δημιουργήστε μια λίστα αναπαραγωγής με διαφορετικά είδη τραγουδιών και μουσικής (δυνατά, καταπραϋντικά, θορυβώδη, λυπημένα, θυμωμένα κ.λπ.)
Υλοποίηση	1. Βάλτε τους συμμετέχοντες να τοποθετηθούν γύρω από την αίθουσα. Βάλτε τους να "γεμίσουν όλους τους κενούς χώρους". 2. Παίξτε ένα τραγούδι και αφήστε την ομάδα να κινηθεί στο δωμάτιο στο ρυθμό της μουσικής. Βάλτε τους να "γεμίσουν όλους τους κενούς χώρους". Κρατήστε το τραγούδι για τουλάχιστον 2 λεπτά. 3. Σταματήστε τη μουσική και ζητήστε από την ομάδα να προσδιορίσει πώς αισθάνεται ή ποιο συναίσθημα συνδέει με αυτό το είδος μουσικής. 4. Επαναλάβετε αυτό με όλα τα τραγούδια (και τους τύπους μουσικής) στη λίστα αναπαραγωγής. 5. Μπορείτε να αποφασίσετε να παίξετε τα 3 τελευταία τραγούδια χωρίς διακοπή, ώστε οι συμμετέχοντες να αλλάζουν από το ένα συναίσθημα στο άλλο χωρίς να χρειάζεται να το περιγράψουν.
Αναστοχασμός	Μετά τη δραστηριότητα, βάλτε την ομάδα να συγκεντρωθεί και να συζητήσει τις ακόλουθες ερωτήσεις: Μπορεί η μουσική να επηρεάσει τον τρόπο που αισθανόμαστε; Είναι εύκολο να ορισθούν τα συναισθήματα και η διαίσθηση; Πώς αισθανθήκατε δείχνοντας αυτά τα συναισθήματα; Πώς αισθανθήκατε βλέποντας κάποιον άλλον να δείχνει αυτά τα συναισθήματα; Τα συναισθήματά σας διέφεραν από τα άλλα; Αν ναι - γιατί; Τι άλλο επηρεάζει τη συναισθηματική σας κατάσταση;

	Τι μπορείτε να κάνετε για να βοηθήσετε τους άλλους να νιώσουν καλύτερα;
Μέτρα ασφαλείας	Η αίθουσα διδασκαλίας/ ο χώρος πρέπει να είναι άδειος χωρίς εμπόδια.
Προστιθέμενη αξία	Σχέση με θέματα διαχείρισης συναισθημάτων, κοινωνικές επιστήμες, γλωσσικές τέχνες, συνάντηση τάξης, επαγγελματική εκπαίδευση.
Εναλλακτικός τρόπος	Θα μπορούσατε να ακολουθήσετε ένα παιχνίδι έκφρασης και κατονομασίας συναισθημάτων, βάζοντας ένα άτομο κάθε φορά ή μια μικρότερη ομάδα να παίζει ή να χορεύει διάφορα συναισθήματα με μουσική, ενώ η υπόλοιπη τάξη μαντεύει ποιο είναι το συναίσθημα.

11. Οι ικανότητές μου

Στόχος	Η δραστηριότητα αυτή ενισχύει την αυτεπίγνωση, αναπτύσσοντας σημαντικές δεξιότητες και στάσεις. Ο αναστοχασμός ικανοτήτων θα βοηθήσει τους μαθητές να εντοπίσουν τα δυνατά τους σημεία και θα ενισχύσει την αυτοεκτίμησή τους.
Προφίλ εκπαιδευόμενου	Οποιαδήποτε. Τα άτομα με ειδικές ανάγκες μπορούν να συμμετέχουν εφόσον είναι σε θέση να εκφραστούν.
Μαθησιακοί στόχοι	Να καθορίσουν τις ποιοτικές αξίες, στάσεις, δεξιότητες και χαρακτηριστικά Να αναπτύξουν ηγετικές ικανότητες Να προσδιορίσουν τα δυνατά τους σημεία Να ενισχύσουν την αυτοεκτίμησή τους Να εμπλουτίσουν το λεξιλόγιό τους
Αριθμός συμμετεχόντων	Μέχρι 15
Διάρκεια	30 λεπτά
Υλικά	Στυλό/μολύβια - Αντίγραφα των πρότυπων φύλλων (βλ. Παραρτήματα) για κάθε συμμετέχοντα.
Προετοιμασία	Εκτυπώστε το φυλλάδιο στα παραρτήματα και κάντε τροποποιήσεις, εάν είναι απαραίτητο.
Υλοποίηση	1. Δώστε ένα αντίγραφο του φυλλαδίου "Αξίες, χαρακτηριστικά και δεξιότητες" στους συμμετέχοντες και ζητήστε τους να διαβάσουν προσεκτικά τον κατάλογο των αξιών, των στάσεων και των δεξιοτήτων. 2. Ξεκινήστε μια μικρή συζήτηση και βεβαιωθείτε ότι οι συμμετέχοντες γνωρίζουν τη σημασία και τα χαρακτηριστικά των αξιών, των στάσεων και των δεξιοτήτων που απαριθμούνται. 3. Δώστε ένα αντίγραφο του φυλλαδίου "Οι ικανότητές μου" σε κάθε συμμετέχοντα και ζητήστε τους να επιλέξουν εκείνες που πιστεύουν ότι κατέχουν ήδη και εκείνες που πιστεύουν ότι δεν κατέχουν αλλά θα ήθελαν να αναπτύξουν. 4. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να τις καταγράψουν στα φύλλα. 5. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν μία προς μία τις απαντήσεις τους και τους λόγους πίσω από την επιλογή τους. Μετά από κάθε κοινοποίηση αξιών και δεξιοτήτων, καλέστε όλους τους άλλους συμμετέχοντες να βοηθήσουν το άτομο να βρει τι πρέπει να κάνει ή τι χρειάζεται για να αναπτύξει τις επιθυμητές αξίες, στάσεις και δεξιότητες.
Αναστοχασμός	Διευκολύνετε τη συζήτηση θέτοντας τις ακόλουθες ερωτήσεις: Όσον αφορά τις ικανότητες που πιστεύετε ότι διαθέτετε, μπορείτε να μοιραστείτε μια κατάσταση/περίπτωση που σας έκανε να το συνειδητοποιήσετε; Πώς πιστεύετε ότι αναπτύξατε αυτή την ικανότητα;

	Όσον αφορά τις ικανότητες που θα θέλατε να αναπτύξετε, γιατί τις επιλέξατε; Μπορείτε να μοιραστείτε έναν συγκεκριμένο προσωπικό/επαγγελματικό σκοπό που θα μπορούσαν να εξυπηρετήσουν;
Συμβουλές και υποδείξεις	Αν πιστεύετε ότι το φύλλο εργασίας είναι πολύ περίπλοκο, λόγω των 3 τύπων ιδιοτήτων - αξίες, στάσεις και δεξιότητες - μπορείτε να ασχοληθείτε μόνο με τις ηγετικές ιδιότητες γενικά ή με τις ιδιότητες που μπορούν να αναγνωρίσουν σε ένα πρόσωπο που θαυμάζουν. Σε περίπτωση που οι συμμετέχοντες με ειδικές ανάγκες δεν μπορούν να γράψουν τις τιμές, ζητήστε από έναν συνεργάτη να τους βοηθήσει.

12. Ένα μήνυμα για εσάς

Στόχος	Πρόκειται για μια δραστηριότητα της τάξης που βασίζεται στη φαντασίωση της δημιουργίας μιας πρότασης για ένα ανθρωπιστικό έργο σχετικά με τα ανθρώπινα δικαιώματα. Η ομάδα θα πρέπει να σχεδιάσει έναν τίτλο, ένα λογότυπο, τους στόχους, τους εταίρους, τις συγκεκριμένες ομάδες-στόχους και τις κύριες δράσεις του έργου.
Προφίλ εκπαιδευόμενου	Οποιαδήποτε. Τα άτομα με ειδικές ανάγκες μπορούν να συμμετέχουν εφόσον είναι σε θέση να εκφραστούν.
Μαθησιακοί στόχοι	Να αναπτύξουν γνώσεις σχετικά με τα ανθρώπινα δικαιώματα Να αναπτύξουν ικανοτήτες ομαδικής εργασίας Να καλλιεργήσουν την δημιουργική τους σκέψη Να συνοδεύσουν την σκέψη με τις πράξεις τους σε κοινοτικό επίπεδο Να κατανοήσουν και να προβάλλουν το αίσθημα, του να ανήκει κάποιος σε μια συγκεκριμένη κοινότητα
Αριθμός συμμετεχόντων	Το μέγιστο 20 άτομα
Διάρκεια	40 λεπτά
Υλικά	Χρωματιστά στυλό/μολύβια, φύλλα χαρτιού, αφίσες, πίνακας, εφημερίδες για κόψιμο
Προετοιμασία	1. Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρότερες ομάδες των 3-4 ατόμων η καθεμία. Δημιουργήστε και εκτυπώστε ένα αρχείο word με το ακόλουθο περιεχόμενο. Καταγράψτε σε μία σελίδα τα θεμελιώδη δικαιώματα: Δικαίωμα αυτοδιάθεσης Δικαίωμα στην ελευθερία Δικαίωμα σε δίκαιη δίκη Δικαίωμα ελεύθερης κυκλοφορίας Δικαίωμα στην ιδιωτική ζωή Δικαίωμα στην ελευθερία της σκέψης Δικαίωμα στη θρησκευτική ελευθερία Δικαίωμα στην ελευθερία της έκφρασης Δικαίωμα ειρηνικής συνάθροισης Δικαίωμα στην ελευθερία του συνεταιρίζεσθαι Στην άλλη σελίδα, φτιάξτε έναν πίνακα δύο στηλών με τα βασικά στοιχεία για την ανάπτυξη ενός αποτελεσματικού έργου: Οι στόχοι και τα κίνητρα του έργου Η προστιθέμενη αξία του έργου και τα αποτελέσματά του Οι εταίροι και τα ενδιαφερόμενα μέρη Η συγκεκριμένη ομάδα-στόχος Τα βήματα εφαρμογής

	Τα αποτελέσματα του έργου Ο αντίκτυπος του έργου Ο τίτλος Το λογότυπο Ο τίτλος του έργου
Υλοποίηση	1. Χωρίστε την ομάδα σε μικρότερες ομάδες των 3-4 ατόμων η καθεμία. 2. Προετοιμάστε τις ομάδες για το θέμα των θεμελιωδών ανθρωπίνων δικαιωμάτων, συζητώντας με τους συμμετέχοντες για τα κύρια ορόσημα στην ανάπτυξή τους. 3. Μοιράστε σε όλες τις ομάδες ένα αντίγραφο του εγγράφου με τον κατάλογο των θεμελιωδών δικαιωμάτων και τον πίνακα με τα βασικά στοιχεία του έργου. 4. Δώστε 15-20 λεπτά στην ομάδα να δημιουργήσει και να παρουσιάσει ένα δικό της έργο. Οι συμμετέχοντες μπορούν να προτείνουν θέματα που είναι κοντά στην πραγματικότητά τους, αρκεί να αναφέρονται σε τουλάχιστον ένα από τα θεμελιώδη δικαιώματα. 5. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να δημιουργήσουν μια παρουσίαση στον πίνακα ή σε ένα φαρδύ χαρτόνι ή σε ένα φύλλο χαρτί, ώστε οι ομάδες να μπορούν, μία προς μία, να σηκωθούν και να παρουσιάσουν την ιδέα τους. 6. Ζητήστε από την πρώτη ομάδα να σηκωθεί και να παρουσιάσει την ιδέα της. Ζητήστε από όλους τους συμμετέχοντες να ακούσουν προσεκτικά και να μην διακόψουν μέχρι να τελειώσει η παρουσίαση.
Αναστοχασμός	Στο τέλος της δραστηριότητας, ζητήστε από όλους τους συμμετέχοντες να συγκεντρωθούν και να απαντήσουν στις ακόλουθες ερωτήσεις που χρησιμοποιούνται για την αξιολόγηση της δραστηριότητας: Σας άρεσε να εργάζεστε σε ομάδα; Ποιες ήταν οι δυσκολίες; Μάθατε νέα πράγματα; Τι σας άρεσε περισσότερο; Τι σας άρεσε λιγότερο; Ποιος θα είναι ο αντίκτυπος που θα θέλατε να δείτε;
Συμβουλές και υποδείξεις	Ίσως να θέλετε να χρησιμοποιήσετε την προσέγγιση Design Thinking: Η "Σχεδιαστική σκέψη μπορεί να χαρακτηριστεί ως μία πειθαρχική μέθοδος που χρησιμοποιεί την ευαισθησία του σχεδιαστή για να συνδυάσει τις ανάγκες των ανθρώπων με το τι είναι τεχνολογικά εφικτό και πως μια βιώσιμη επιχειρηματική στρατηγική μπορεί να μετατραπεί σε «αξιόλογη ευκαιρία» για τον πελάτη και την αγορά Η σχεδιαστική αντίληψη δεν εστιάζει στο πρόβλημα, αλλά στη λύση και στη δράση με γνώμονα τη δημιουργία του μέλλοντος που επιθυμούμε". Οδηγίες: 1. ΦΑΣΗ ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ / ΕΝΑΡΞΗΣ: Διεξάγετε έρευνα για να αναπτύξετε γνώσεις σχετικά με την κοινότητα στην οποία θέλετε να εστιάσετε. Φανταστείτε ότι ο στόχος σας είναι να βελτιώσετε μια εμπειρία επιβίβασης για τους νέους χρήστες. Το πρώτο στάδιο του Design Thinking είναι η βαθιά κατανόηση των αναγκών και των προβλημάτων του χρήστη. Το κλειδί είναι ο

	εντοπισμός κρυφών και διαισθητικών κινήτρων που επηρεάζουν τις επιλογές και τη συμπεριφορά των ανθρώπων 2. ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΣ: Σε αυτό το στάδιο, οι ομάδες συνθέτουν τις πληροφορίες που συγκεντρώθηκαν στο στάδιο της ενσυναίσθησης, προκειμένου να καθορίσουν ποιο είναι το ακριβές πρόβλημα. Το στάδιο αυτό απαιτεί την κατάρριψη των νοητικών πλαισίων και συνηθειών που περιορίζουν την εξέλιξη. 3. ΙΔΕΑ: Η φάση της ιδέας συνίσταται στη δημιουργία και την ανάπτυξη λύσεων. Είναι το γενεσιουργό στάδιο της διαδικασίας σχεδιαστικής σκέψης. Το βασικό εργαλείο εδώ είναι ο καταιγισμός ιδεών 4. ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ ΠΡΩΤΟΤΎΠΟΥ: Στόχος αυτής της φάσης είναι να κατανοήσετε ποια στοιχεία των ιδεών σας λειτουργούν και ποια όχι. Σε αυτή τη φάση ξεκινάτε να ζυγίζετε τον αντίκτυπο σε σχέση με τη σκοπιμότητα των ιδεών σας μέσω της ανατροφοδότησης των πρωτοτύπων σας. Κάντε τις ιδέες σας εφικτές. Συγκεντρώστε τις απόψεις των συντονιστών για να λάβετε ανατροφοδότηση. 7. ΠΑΡΟΥΣΊΑΣΗ ΤΟΥ ΠΡΩΤΟΤΎΠΟΥ

13. Τυφλός, Βουβός, Κουτσός

Στόχος	Πρόκειται για μια δραστηριότητα ομαδικής δημιουργίας, που προάγει τη συνεργασία, την εμπιστοσύνη και την ενσυναίσθηση. Ο στόχος της δραστηριότητας είναι να δώσει μια "φυσική" αίσθηση του διαφορετικού από το συνηθισμένο και να δημιουργήσει τις προϋποθέσεις για μια συζήτηση σχετικά με την ισότητα, τις ίσες ευκαιρίες για όλους, αλλά και να υπενθυμίσει ότι όλοι μας μπορούμε να αντιμετωπίσουμε απροσδόκητες καταστάσεις, όλοι έχουμε τις δικές μας ανάγκες και απόψεις, αλλά όλοι μαζί δημιουργούμε μια ομάδα.
Προφίλ εκπαιδευόμενου	Οποιαδήποτε. Τα άτομα με ειδικές ανάγκες μπορούν να συμμετέχουν εφόσον είναι σε θέση να εκφραστούν.
Μαθησιακοί στόχοι	Να διαμορφώσουν μια κοινωνική ζωή με όρους ισότητας Να καταρρίψουν διάφορα εμπόδια Να βιώσουν την εμπειρία του "διαφορετικού" Να γνωρίσουν διαφορετικές καταστάσεις και να αναλύσουν πώς είναι το αίσθημα εξάρτησης από κάποιον- πόσο υποστηρικτικοί και υπομονετικοί είναι απέναντι στους άλλους Να γνωριστούν μεταξύ τους Να αναπτύξουν δεξιότητες εργασίας και συνεργασίας
Αριθμός συμμετεχόντων	Μέχρι 20 άτομα
Διάρκεια	40 λεπτά
Υλικά	Μαντήλια Αντικείμενα για να τοποθετηθούν στο πάτωμα του δωματίου (ψαλίδια, καραμέλες, μπάλες του τένις, κώνοι κ.λπ.) Καρέκλες
Υλοποίηση	1. Χωρίστε την ομάδα σε μικρότερες ομάδες των 3 ατόμων. Οι ομάδες πρέπει να μείνουν όσο το δυνατόν πιο μακριά η μία από την άλλη. 2. Για κάθε ομάδα, δώστε σε έναν συμμετέχοντα ένα μαντήλι με τα μάτια (που γίνεται ο "τυφλός") και σε έναν άλλο συμμετέχοντα μια καρέκλα (που γίνεται ο "κουτσός"). Ο τρίτος συμμετέχων θα είναι ο "βουβός". 3. Ο "κουτσός" κάθεται στην καρέκλα με την πλάτη του/της προς τον "τυφλό". Επομένως, ο "κουτσός" δεν βλέπει τον "τυφλό" αλλά μόνο τον "βουβό". Ο τελευταίος είναι στραμμένος προς τον "κουτσό" και μπορεί να δει τόσο τον "τυφλό" όσο και τον "κουτσό". 4. Όταν όλες οι ομάδες είναι έτοιμες, τοποθετήστε έναν αριθμό αντικειμένων στο έδαφος γύρω ή μπροστά από το "τυφλό" κάθε ομάδας. 5. Εξηγήστε τους κανόνες: ο "βουβός" μπορεί να δείξει κάτι στον "κουτσό", αλλά δεν μπορεί να μιλήσει- ο "κουτσός" μπορεί να μιλήσει και να εξηγήσει στον "τυφλό" πού και πώς να πάει μετά τα αντικείμενα που έχει τοποθετήσει, αλλά δεν πρέπει να γυρίσει την πλάτη του/της και να κοιτάξει τον "τυφλό". Ο "τυφλός" ακούει τον "κουτσό" και

	προσπαθεί να βρει τα αντικείμενα που έχουν τοποθετηθεί στο πάτωμα και είναι σε θέση να μιλήσει για να ζητήσει καλύτερες οδηγίες. 6. Δώστε την εκκίνηση. Ο "τυφλός" σε κάθε ομάδα πρέπει να βρει και να σηκώσει όλα τα αντικείμενα που είναι τοποθετημένα στο έδαφος. 7. Όταν όλοι έχουν ολοκληρώσει την εργασία, οι ρόλοι στις ίδιες ομάδες αλλάζουν, έτσι ώστε όλοι να δοκιμάσουν και τους τρεις ρόλους.
Αναστοχασμός	Βάλτε όλους τους συμμετέχοντες να συγκεντρωθούν και αφήστε τους να μιλήσουν, να σκεφτούν, να σχολιάσουν, να καταλήξουν στις δικές τους σκέψεις και ιδέες. Κάντε τις ακόλουθες ερωτήσεις: Σε ποιον "ρόλο" νιώθατε πιο άνετα; Γιατί; Ποιος ρόλος δεν σας άρεσε; Γιατί; Ποιος σας βοήθησε; Σας ενόχλησε κάτι; Ποιον ρόλο ήταν πιο δύσκολο να εμπιστευτείς; Γιατί; Έχετε συναντήσει ποτέ στη ζωή σας τυφλό ή άτομο με κινητική διαταραχή; Πώς αισθανθήκατε; Χρειάστηκαν βοήθεια; Βοηθήσατε εσείς; Τι γνώμη είχατε γι' αυτόν/αυτήν; Τι σκέφτηκες για τον εαυτό σου; Αν υπήρχε ένα άτομο με ειδικές ανάγκες στην τάξη μας, πώς θα αισθανόσασταν; Χρειάζεται βοήθεια; Θα βοηθούσατε; Γιατί; Μπορούν αυτά τα άτομα που αναφέρθηκαν (τυφλός, βουβός, κουτσός) να διδαχθούν στα ίδια πλαίσια με ένα πλήρως αρτιμελές άτομο;
Συμβουλές και υποδείξεις	Όλες οι ομάδες θα πρέπει να έχουν τον ίδιο αριθμό αντικειμένων προς εύρεση και ίσες αποστάσεις. Οι ομάδες δεν επιτρέπεται να συλλέγουν αντικείμενα από τις περιοχές άλλων ομάδων. Επίσης, βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχουν άλλα αντικείμενα ή επικίνδυνα εμπόδια στο πεδίο των «τυφλών».
Μέτρα ασφαλείας	Παρέχετε αρκετό χώρο μεταξύ των αντικειμένων, ώστε κάθε ομάδα να μπορεί να εκτελεί τις εργασίες της εύκολα.
Προστιθέμενη αξία	Η ανάπτυξη δεξιοτήτων συνεργασίας, εμπιστοσύνης και ενσυναίσθησης μπορεί να μας δώσει το έναυσμα να αναγνωρίσουμε ότι όλοι μας αντιμετωπίζουμε απροσδόκητες καταστάσεις και μπορεί να περάσουμε δύσκολες περιόδους στη ζωή μας. Αυτό που έχει σημασία είναι να κατανοούμε, να αγκαλιάζουμε τη διαφορετικότητα και να δείχνουμε πάντοτε σεβασμό.

14. Άνθρωποι που θαυμάζω

Στόχος	Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να εντοπίσουμε προσωπικά χαρακτηριστικά ή αρετές των ανθρώπων που θαυμάζουμε και να παρατηρήσουμε αν μπορούν να αξιοποιηθούν από εμάς, για την ενίσχυση της αυτοπεποίθησής μας.
Προφίλ εκπαιδευόμενου	Οποιαδήποτε. Τα άτομα με ειδικές ανάγκες μπορούν να συμμετέχουν εφόσον είναι σε θέση να εκφραστούν.
Μαθησιακοί στόχοι	Να προσδιορίσουν τα χαρακτηριστικά των υποδειγμάτων-προτύπων τους Να ενισχύσουν την ενεργητική τους ακρόαση Να μάθουν να σέβονται την γνώμη των άλλων Να εκτιμούν τα χαρακτηριστικά των άλλων ανθρώπων, ακόμη και αν είναι διαφορετικά από τα δικά τους
Αριθμοί συμμετεχόντων	10 άτομα
Διάρκεια	45 λεπτά
Υλικά	Στυλό και φύλλο χαρτί / Συμμετέχων (προαιρετικά)
Προετοιμασία	Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ζευγάρια. Μπορούν να καθίσουν σε καρέκλες ή στο πάτωμα ή απλά να σταθούν.
Υλοποίηση	1. Εξηγήστε την έννοια του καλού προτύπου. Πρότυπο είναι ένα πρόσωπο που οι άνθρωποι θαυμάζουν για τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά ή τις αρετές του, όπως η δύναμη, η εξυπνάδα, το πάθος, η αυτογνωσία, η θετικότητα, η καλοσύνη, η ταπεινότητα, η ενσυναίσθηση, ο επαγγελματισμός, η ακεραιότητα, η ηγεσία, η ηθική, η αυτοπεποίθηση, η πίστη, η σκληρή δουλειά, η δημιουργικότητα, η ανιδιοτέλεια, η αφοσίωση στους στόχους του κ.λπ. Πραγματοποιήστε συζήτηση 5 λεπτών με όλους τους συμμετέχοντες σχετικά με το τι κάνει ένα άτομο «πρότυπο». 2. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να μιλήσουν στο ζευγάρι τους για τα πρότυπά τους και τα χαρακτηριστικά ή τις αρετές τους. Πείτε στους συμμετέχοντες να θυμούνται τις απαντήσεις του άλλου. Μπορούν να τις καταγράψουν, εάν είναι απαραίτητο. Δώστε τους 10 λεπτά. 3. Όταν όλα τα ζευγάρια έχουν μοιραστεί τα πρότυπα τους, ζητήστε από όλους τους συμμετέχοντες να συγκεντρωθούν σε έναν κύκλο και ζητήστε από κάθε συμμετέχοντα να περιγράψει τα πρότυπα των ζευγαριών του και τα βασικά χαρακτηριστικά ή αρετές τους. Δώστε τους έως και 20 λεπτά.
Αναστοχασμός	Ζητήστε από την ομάδα να προβληματιστεί σχετικά με τα χαρακτηριστικά που θεωρούν βασικά πλεονεκτήματα για την ανάπτυξη και την ενότητα μιας ομάδας. Έχουν ή θα ήθελαν να αναπτύξουν αυτές τις δεξιότητες;

Συμβουλές και υποδείξεις	Κάντε τους συμμετέχοντες να νιώσουν άνετα να ανοιχτούν - δεν υπάρχουν λάθος απαντήσεις. Κρατήστε σημειώσεις των χαρακτηριστικών/δεξιοτήτων που είπε η ομάδα για να τα αναφέρετε κατά τη διάρκεια της συζήτησης, αν χρειαστεί.
Προστιθέμενη αξία	Αυτή η δραστηριότητα βοηθά τους συμμετέχοντες να αναγνωρίσουν τις αρετές τους και να αναλύσουν τι χρειάζεται για να αποκτήσουν νέες δεξιότητες.
Εναλλακτικός τρόπος	Αν είναι δύσκολο να κατανοηθεί η έννοια του προτύπου, μπορείτε να δώσετε παραδείγματα.
Προτεινόμενοι σύνδεσμοι	https://chameleon-project.eu/personal-development/ https://www.skillsyouneed.com/ps/confidence.html
Πηγές και αναφορές	https://chameleon-project.eu/trainer-resources/#dearflip-df_11446/1/

15. Παιχνίδι ρόλων σε κοινωνικές καταστάσεις

Στόχος	Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι η απόκτηση αυτοπεποίθησης, για την έναρξη συζητήσεων κατά τη διάρκεια των καθημερινών κοινωνικών μας καταστάσεων.
Προφίλ εκπαιδευόμενου	Οποιαδήποτε. Τα άτομα με ειδικές ανάγκες μπορούν να συμμετέχουν εφόσον είναι σε θέση να εκφραστούν.
Μαθησιακοί στόχοι	Να συνεργαστούν για την συζήτηση ενός κοινωνικού προβλήματος Να αποδεχτούν ένα κοινωνικό πρόβλημα και να αναλάβουν δράση για την εύρεση πιθανών λύσεων Να εξασκήσουν τις επικοινωνιακές και κοινωνικές τους δεξιότητες σε ένα ασφαλές, μη απειλητικό περιβάλλον.
Αριθμός συμμετεχόντων	Ιδανικός αριθμός 12 ατόμων
Διάρκεια	25 λεπτά
Υλικά	Ένας πίνακας με γραπτές ερωτήσεις (προσδιορίζονται παρακάτω)
Προετοιμασία	Προετοιμάστε το χώρο έτσι ώστε οι συμμετέχοντες να μπορούν να συζητήσουν σε ομάδες.
Υλοποίηση	1. Συζητήστε με τους συμμετέχοντες αν τους είναι δύσκολο να ξεκινήσουν μια συζήτηση κατά τη διάρκεια ορισμένων κοινωνικών καταστάσεων (χώρος εργασίας, πάρτι, σχολείο κ.λπ.). Εξηγήστε ότι η ακόλουθη δραστηριότητα είναι ένα παιχνίδι ρόλων για κοινωνικές καταστάσεις, ώστε να εξασκηθείτε σε τέτοιες συζητήσεις. Διοργανώστε μια συζήτηση για 5 λεπτά. 2. Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ομάδες των τεσσάρων ατόμων και δώστε τους μία κατηγορία κοινωνικών καταστάσεων: "Στο χώρο εργασίας", "Σε ένα πάρτι" και "Ένας προς έναν". 3. Δώστε τις ακόλουθες ερωτήσεις στις ομάδες για να εμπνευστούν από το αντίστοιχο θέμα τους: *Χώρος εργασίας* "Πώς ήταν η διαδρομή σας σήμερα το πρωί;" "Έχετε κάποια πρόταση για να βοηθήσετε να ξεκινήσει αυτό το έργο;" "Ποιες είναι οι εργασίες προτεραιότητάς σας που χρειάζονται προσοχή αυτή τη στιγμή;" "Υπάρχει κάτι που μπορώ να κάνω για να σας βοηθήσω με το έργο;" "Θα μπορούσα πραγματικά να χρησιμοποιήσω τη συμβολή/συμβουλή σας σχετικά με το έργο." *Σε ένα πάρτι* "Πώς γνωρίζετε το (όνομα του οικοδεσπότη);" "Διασκεδάζεις;"

	"Μου αρέσει πολύ το ντύσιμό σου. Πού το βρήκες;" "Αυτή η μουσική είναι ενδιαφέρουσα. Τι είδους μουσική ακούς συνήθως;" "Ας πάμε στο τραπέζι με τα φαγητά/ποτά" Ένας προς έναν "Τι κάνεις;" "Απολαμβάνετε τη μέρα/εβδομάδα σας;" "Πώς μπήκατε στη (δραστηριότητα)." "Ο καιρός είναι _____σήμερα." "Τι σκαρώνεις σήμερα;" "Ελπίζω να είσαι ασφαλής και καλά." Απαντήσεις (ισχύει σε όλες τις ρυθμίσεις) "Αυτό είναι καλό." "Αλήθεια;" "Αυτό ακούγεται ενδιαφέρον." "Ευχαριστώ για την ανατροφοδότηση/γνώμη." "Ωραία, χαίρομαι που το ακούω." "Ουάου." 4. Βάλτε τις ομάδες να προετοιμάσουν και να «παίξουν» μια παρόμοια κοινωνική κατάσταση διάρκειας 3 λεπτών. Ζητήστε τους να φανταστούν ότι η κατάσταση διαδραματίζεται σε ένα πραγματικό πλαίσιο. 5. Ζητήστε από τις ομάδες να συζητήσουν και να εντοπίσουν άλλες απαντήσεις που θα ήθελαν να πουν για να βελτιώσουν την κοινωνική τους αλληλεπίδραση.
Αναστοχασμός	Βάλτε όλους τους συμμετέχοντες να συγκεντρωθούν σε έναν κύκλο και να συζητήσουν τις ακόλουθες ερωτήσεις: Πιστεύετε ότι είναι χρήσιμο να εξασκηθείτε στην κοινωνική συζήτηση σε ένα παιχνίδι ρόλων; Πιστεύετε ότι συνήθως το εξασκείτε με φίλους; Πώς μπορούν τα παιχνίδια ρόλων να μας βοηθήσουν να αναπτύξουμε κοινωνικές δεξιότητες; Πώς μπορούν να εφαρμοστούν στην καθημερινή μας ζωή;
Συμβουλές και υποδείξεις	Παρακολουθήστε την ώρα συνομιλιών και υπενθυμίστε την στους συμμετέχοντες.
Μέτρα ασφαλείας	Επιλέξτε έναν ήσυχο χώρο.
Προστιθέμενη αξία	Οι συμμετέχοντες ενισχύουν την αντίληψη της προσωπικής τους στάσης μέσω της εξάσκησης σε καθημερινές κοινωνικές καταστάσεις.
Εναλλακτικός τρόπος	Ένα πιο προχωρημένο παιχνίδι ρόλων θα μπορούσε να αφορά την εύρεση λύσης σε ένα κοινωνικό πρόβλημα. Η ομάδα ορίζει ένα κοινωνικό πρόβλημα και στη συνέχεια κάνει καταιγισμό ιδεών για λύσεις. Στη συνέχεια, διαβαθμίζουν την δυσκολία κάθε λύσης (1 - εύκολη, 5 - δύσκολη) και στη συνέχεια αποφασίζουν τι θα εφαρμόσουν.

Προτεινόμενοι συνδέσμοι	https://s4eg.eu/communication/ Παιχνίδι ρόλων: https://busyteacher.org/classroom_activities-speaking/roleplays/ https://www.niu.edu/citl/resources/guides/instructional-guide/role-playing.shtml

16. Δημοσίευση συνέντευξης

Στόχος	Αύξηση της ευαισθητοποίησης όσον αφορά τα ατομικά ενδιαφέροντα και τα χαρίσματα, καθώς και όλα όσα μας δίνουν αξία στη ζωή.
Προφίλ εκπαιδευόμενου	Οποιαδήποτε. Τα άτομα με ειδικές ανάγκες μπορούν να συμμετέχουν εφόσον είναι σε θέση να εκφραστούν.
Μαθησιακοί στόχοι	Να οραματιστούν τις δικές τους δυνατότητες Να αυξήσουν τις δεξιότητες έκφρασης τους Να ενισχύσουν την ενεργητική τους ακρόαση Να καλλιεργήσουν αίσθηση αυτογνωσίας Να δημιουργήσουν συναισθηματικές σχέσεις και σχέσεις κατανόησης
Αριθμός συμμετεχόντων	Από 9 έως 21 άτομα, ιδανικά ένας αριθμός που να μπορεί να διαιρεθεί 3
Διάρκεια	45 λεπτά
Υλικά	Στυλό και χαρτί / Συμμετέχων Ένα έντυπο με τις ακόλουθες ερωτήσεις: Ποιο είναι ένα πολύτιμο μάθημα που πήρατε στη ζωή σας; Σε τι είστε πραγματικά καλός; Τι θα θέλατε να μάθετε να κάνετε, ώστε να είστε πραγματικά καλοί σε αυτό; Τι μπορείτε να κάνετε σήμερα για να ξεκινήσετε; Ποιο είναι ένα μεγάλο επίτευγμα στη ζωή σας; Τι σας ενθουσιάζει πραγματικά για τη ζωή; Τι αγαπάτε περισσότερο στον εαυτό σας; Πότε ήταν η τελευταία φορά που κάνατε κάτι για πρώτη φορά; Τι φαντάζεστε να κάνετε σε 1 έως 5 χρόνια από τώρα; Τι σας εμπόδισε να κάνετε ο φόβος της αποτυχίας; Ποιο βήμα θα μπορούσατε να κάνετε σήμερα για να αρχίσετε να ξεπερνάτε αυτόν τον φόβο; Τι σας παρακινεί να κάνετε, ώστε να είστε ο καλύτερος εαυτός σας; Ποιος είναι ο νούμερο ένα στόχος σας για τους επόμενους 6 μήνες; Ποιο είναι το μεγαλύτερο εμπόδιο που στέκεται εμπόδιο στην ευτυχία σας και πώς θα το ξεπεράσετε; Πώς θα περιγράφατε τον εαυτό σας ή ποιες είναι οι λέξεις-κλειδιά που σας αντιπροσωπεύουν;
Προετοιμασία	Δημιουργήστε και εκτυπώστε ένα αρχείο με τις ερωτήσεις στην ενότητα "Υλικά".
Υλοποίηση	1. Σχηματίστε ομάδες των 3 ατόμων η καθεμία. Βάλτε τους να καθίσουν ή να βρουν ένα μέρος μακριά ο ένας από τον άλλο. 2. Πείτε στους συμμετέχοντες ότι σε κάθε ομάδα θα υπάρχει 1 συνεντευκτής, 1 ερωτώμενος και 1 βοηθός. Ο υπεύθυνος της συνέντευξης θα διαβάσει τις ερωτήσεις στο τυπωμένο χαρτί στον ερωτώμενο, ο οποίος θα πρέπει να τις απαντήσει με τον δικό

	του ρυθμό. Ο βοηθός θα γράψει στην αφίσα του τις λέξεις-κλειδιά ή τις αξίες ή τα δυνατά σημεία ή τις θετικές ενέργειες που αποκαλύπτει ο συνεντευξιαζόμενος. Ένα post it-έγγραφο θα πρέπει να περιέχει μία λέξη-κλειδί ή μία πρόταση-κλειδί και θα πρέπει να παραμείνει προσαρτημένο στη στοίβα. Ο συνεντευκτής μπορεί να κάνει και άλλες σχετικές ερωτήσεις αν το επιθυμεί. 3. Δώστε 10 λεπτά για να απαντήσετε στις ερωτήσεις. 4. Στη συνέχεια, ο βοηθός θα σχεδιάζει ένα post it-έγγραφο ανά φορά και θα το τοποθετεί στο σώμα του συνεντευξιαζόμενου (χέρια, στήθος, πόδια, μέτωπο κ.λπ.), ενώ θα του λέει τι γράφει πάνω του και γιατί. Σύντομα ο/η συνεντευξιαζόμενος/η θα δει τον εαυτό του/της να γεμίζει με θετικές λέξεις-κλειδιά που δεν γνώριζε ότι διαθέτει. 5. Στο τέλος, βάλτε τους συμμετέχοντες να αλλάξουν ρόλους μέχρι να γίνουν όλοι οι ερωτώμενοι.
Αναστοχασμός	Αφήστε τους συμμετέχοντες ελεύθερους, ώστε να έχουν ανεπίσημες συνομιλίες μεταξύ τους. Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να είναι πραγματικά συναισθηματική και το να βρίσκονται με τους συνομηλίκους τους είναι η καλύτερη υποστήριξη που μπορούν να έχουν.
Συμβουλές και υποδείξεις	Παρακολουθήστε τον χρόνο και ενημερώστε τους συμμετέχοντες όταν ο χρόνος τελειώνει. Ενημερώστε τους συμμετέχοντες ότι είναι φυσιολογικό να δυσκολεύονται να απαντήσουν αμέσως.
Μέτρα ασφαλείας	Βάλτε τις ομάδες μακριά η μία από την άλλη.
Προστιθέμενη αξία	Οι ερωταπαντήσεις έχουν εντυπωσιακή επίδραση σε ό,τι κάνουμε στη ζωή μας. Σε ό,τι εστιάζουμε περισσότερο θα γίνει τελικά η πραγματικότητά μας. Εκπαιδεύοντας τον εαυτό μας να θέτει συνειδητά ενθαρρυντικές ερωτήσεις, ανεξάρτητα από τις περιστάσεις, θα είμαστε σε θέση να κατευθύνουμε το μυαλό μας να εστιάζει σε νέες δυνατότητες και λύσεις.
Εναλλακτικός τρόπος	Οι συμμετέχοντες έχουν τη δυνατότητα να σκεφτούν και να κάνουν πρόσθετες ερωτήσεις για να αυξήσουν την αυτοεκτίμηση των ερωτώμενων.

17. Αφήγηση ιστοριών

Στόχος	Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι η ανάπτυξη της δημιουργικότητας και των επικοινωνιακών δεξιοτήτων, μέσω της ομαδικής εξάσκησης.
Προφίλ εκπαιδευόμενου	Οποιαδήποτε. Τα άτομα με ειδικές ανάγκες μπορούν να συμμετέχουν εφόσον είναι σε θέση να εκφραστούν.
Μαθησιακοί στόχοι	Να αναπτύξουν δεξιότητες δημόσιου λόγου Να αυξήσουν την δημιουργικότητά τους Να ενισχύσουν την ομαδική επικοινωνία
Αριθμός συμμετεχόντων	10-15 άτομα
Διάρκεια	20-35 λεπτά, ανάλογα τον αριθμό συμμετεχόντων
Υλικά	Μια μαλακή μπάλα ή οποιοδήποτε άλλο μικρό μαλακό αντικείμενο
Υλοποίηση	1. Βάλτε τους συμμετέχοντες να σταθούν ή να καθίσουν σε κύκλο. Εσείς στέκεστε στον κύκλο με τη μαλακή μπάλα (ή άλλο μαλακό αντικείμενο) στα χέρια σας. 2. Πείτε στην ομάδα ότι το άτομο που κρατάει τη μαλακή μπάλα (ή κάποιο άλλο μαλακό αντικείμενο) πρέπει να συνεχίσει την ιστορία που ξεκινάτε και που θα δημιουργηθεί συλλογικά. 3. Ξεκινήστε την ιστορία. Πετάξτε τη μπάλα (ή περπατήστε προς το άτομο στο οποίο θέλετε να τη δώσετε) στο άτομο που πρέπει να συνεχίσει την ιστορία. ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι ντροπαλοί συμμετέχοντες μπορούν να συμμετάσχουν παρέχοντας έστω και μία λέξη.
Αναστοχασμός	Συντονίστε μια συζήτηση σχετικά με τις δυσκολίες δημιουργίας μιας ιστορίας από κοινού. Πότε μια ιστορία γίνεται πιο ενδιαφέρουσα; Πότε προσδίδουμε επιπλέον αξία στη σύλληψη της ιστορίας;
Συμβουλές και υποδείξεις	Μπορείτε να προσαρμόσετε την ιστορία στο θέμα που σκοπεύετε να διδάξετε (π.χ. κεραμική, τέχνη, ιστορία) ή σε ένα πλαίσιο με το οποίο οι συμμετέχοντες μπορούν να ταυτιστούν.
Μέτρα ασφαλείας	Βεβαιωθείτε ότι οι συμμετέχοντες έχουν αρκετό χώρο για να κινηθούν και να δώσουν την μπάλα στους άλλους. Επιλέξτε έναν καθαρό και ήσυχο χώρο.
Προστιθέμενη αξία	Η αφήγηση ιστοριών είναι μια από τις αρχαιότερες πρακτικές επικοινωνίας που χρησιμοποιούσαν οι άνθρωποι για να εκφράζονται και να κατανοούν τον κόσμο γύρω τους.
Εναλλακτικός τρόπος	Μια παραλλαγή αυτού του όρου είναι το "ευτυχώς, δυστυχώς". Κάθε άτομο πρέπει να προσθέσει μια πρόταση, αλλάζοντας την πρόταση του κύριου χαρακτήρα. Π.χ. Δυστυχώς, έχασα τα κλειδιά μου. Ευτυχώς, ο φίλος μου είχε εφεδρικά κλειδιά του σπιτιού μου. Δυστυχώς, ο φίλος μου δεν ήταν στην πόλη.

	Ευτυχώς, η μητέρα της φίλης μου είχε εφεδρικά κλειδιά από το σπίτι της.
Προτεινόμενοι σύνδεσμοι	https://digimi.eu/training/methodology
Αναφορές	http://www.primaryresources.co.uk/pshe/pdfs/dramawarmups.pdf

18. Back-to-Back Σχεδίαση

Στόχος	Η δραστηριότητα αυτή αποσκοπεί στην σύνδεση της ομάδας και στη συνειδητοποίηση του τρόπου με τον οποίο οι άλλες αισθήσεις μας, εκτός από την όραση, μπορούν να διαδραματίσουν σημαντικό ρόλο στις αλληλεπιδράσεις μας στην καθημερινότητα της ζωής.
Προφίλ εκπαιδευόμενου	Οποιοδήποτε, με δυνατότητα κίνησης των χεριών του.
Μαθησιακοί στόχοι	Να αναπτύξουν επικοινωνιακές δεξιότητες με τη διάδοση ενός μη προφορικού μηνύματος στην ομάδα Να βελτιώσουν την ικανότητα προσοχής τους Να ενισχύσουν και άλλες αισθήσεις εκτός από την όραση Να αυξήσουν την υπομονή τους
Αριθμός συμμετεχόντων	10 άτομα
Διάρκεια	30 λεπτά
Υλικά	Φύλλα χαρτιού Α4 και μαρκαδόροι για κάθε συμμετέχοντα, ρολό χαρτοταινίας.
Προετοιμασία	Η ομάδα στέκεται ή κάθεται σε μια γραμμή, όπου οι συμμετέχοντες κοιτούν την πλάτη του μπροστινού τους (εκτός από το πρώτο άτομο στη γραμμή). Τοποθετούν κενά φύλλα χαρτιού Α4 στην πλάτη του ατόμου με χαρτοταινία (εκτός από το πρώτο άτομο). Κρατούν έναν μαρκαδόρο.
Υλοποίηση	Η ιδέα είναι παρόμοια με το γνωστό παιχνίδι του τηλεφώνου, αλλά αντί να περνούν τη λέξη ο ένας στον άλλο, περνούν το σχέδιο. Το πρώτο άτομο αρχίζει να ζωγραφίζει στην πλάτη του ατόμου που στέκεται μπροστά. Μόλις αισθανθούν ότι το άτομο πίσω τους αρχίζει να ζωγραφίζει στην πλάτη τους, αρχίζουν να αναπαράγουν το σχέδιο όπως το αισθάνονται. Όταν τελειώσουν, βάζουν τα σχέδια το ένα δίπλα στο άλλο και βλέπουν αν είναι παρόμοια.
Αναστοχασμός	Ήταν εύκολη ή δύσκολη η αναπαραγωγή του σχεδίου; Πώς αισθάνονται για την άσκηση και τη σύνδεση μεταξύ τους;
Συμβουλές και υποδείξεις	Βεβαιωθείτε ότι δεν θα αφήσουν λεκέδες στα πουκάμισα των άλλων. Η ύπαρξη ενός δεύτερου πουκαμίσου για αυτή τη δραστηριότητα είναι μια επιλογή.

Μέτρα ασφαλείας	Βεβαιωθείτε ότι όλοι αισθάνονται ασφαλείς με τη διαδικασία. Διατηρήστε έναν καθαρό χώρο, αποφύγετε τη χρήση αιχμηρών αντικειμένων.
Προστιθέμενη αξία	Να έχετε επίγνωση της γλώσσας του σώματος και των κινήσεων των άλλων μελών. Κατανοήστε πώς τα μηνύματα μπορούν εύκολα να παραποιηθούν.
Εναλλακτικός τρόπος	https://www.therapistaid.com/worksheets/drawing-communication-exercise

19. Πολιτιστικό σοκ

Στόχος	Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι η ευαισθητοποίηση και η κριτική σκέψη σε σχέση με τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι αντιδρούν στη διαφορετικότητα.
Προφίλ εκπαιδευόμενου	Τα άτομα με ειδικές ανάγκες μπορούν να συμμετέχουν εφόσον είναι σε θέση να βλέπουν τις εικόνες και να εκφράζονται.
Μαθησιακοί στόχοι	Να κατανοήσουν τις διαφορετικές απόψεις Να ενισχύσουν την κριτική τους σκέψη και συλλογισμό Να καλλιεργήσουν διαπολιτισμική ευαισθητοποίηση
Αριθμοί συμμετεχόντων	10-30 άτομα
Διάρκεια	45 λεπτά
Υλικά	Εκτυπωμένες φωτογραφίες που αντιπροσωπεύουν έντονες πολιτιστικές ή προσωπικές καταστάσεις (βλ. Παραρτήματα)
Προετοιμασία	Εκτυπώστε τις φωτογραφίες από τα παραρτήματα. Τοποθετήστε τις στους τοίχους του δωματίου, σε σχετικά μεγάλη απόσταση η μία από την άλλη. Κάθε φωτογραφία αναπαριστά ένα άτομο ή μια ομάδα ανθρώπων από διαφορετικές κουλτούρες, που ασκούν διαφορετικές συνήθειες οι οποίες συνήθως κατακρίνονται από τον μαζικό πληθυσμό.
Υλοποίηση	1. Χωρίς να εξηγήσετε τίποτα εκ των προτέρων, αποκαλύψτε όλες τις εικόνες στην αίθουσα και ζητήστε από τους συμμετέχοντες να τις παρατηρήσουν προσεκτικά, μία προς μία. Δώστε τους το χρόνο να τις παρατηρήσουν με το δικό τους ρυθμό. 2. Όταν είναι όλοι έτοιμοι, ζητήστε τους να σταθούν κάτω από την εικόνα που τους έχει σοκάρει περισσότερο, είτε με θετικό είτε με αρνητικό τρόπο. 3. Ρωτήστε ποιος θα ήθελε να μοιραστεί με την υπόλοιπη ομάδα τον λόγο για τον οποίο επέλεξε τη συγκεκριμένη εικόνα. Ζητήστε στη συνέχεια από τον συμμετέχοντα να απαντήσει στις ακόλουθες ερωτήσεις: o Παρακαλώ, περιγράψτε **αντικειμενικά** την εικόνα. Τι βλέπετε; o Πώς σας κάνει να αισθάνεστε η εικόνα; Περιγράψτε τα συναισθήματά σας. o Ποιες αξίες πραγματεύεται η εικόνα; 4. Ζητήστε από περισσότερους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις σκέψεις τους και να απαντήσουν τις ίδιες ερωτήσεις.
Αναστοχασμός	Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να συγκεντρωθούν σε έναν κύκλο και να συζητήσουν για τα ακόλουθα θέματα: Πώς οι αξίες μας επηρεάζουν το επίπεδο του πολιτισμικού «κραδασμού», Πόσο δύσκολο είναι να είσαι αντικειμενικός και να παρατηρείς χωρίς προκαταλήψεις, Πώς αποδέχεστε τις διαφορές.

Συμβουλές και υποδείξεις	Αφήστε τους συμμετέχοντες να μιλήσουν και να πουν ισχυρές δηλώσεις αν το επιθυμούν. Υπενθυμίστε σε όλους τους υπόλοιπους συμμετέχοντες να ακούν και να μην διακόπτουν τον ομότιμό τους.
Προστιθέμενη αξία	Η αποδοχή των άλλων πολιτισμών και των προσωπικών αποφάσεων των άλλων ανθρώπων αποτελεί βασικό πλεονέκτημα στην κοινωνική ζωή. Η ενεργητική ακρόαση και η σωστή κατανόηση των πραγματικών αναγκών των ανθρώπων πρέπει πάντοτε να καλλιεργείται.

20. Διαμόρφωση προοπτικής

Στόχος	Αυτή η δραστηριότητα στοχεύει στην ενεργητική παρουσία μας και στην συνειδητοποίηση του "τώρα" και του χώρου που βρισκόμαστε μέσω μιας παρατηρητικής διαδικασίας.
Προφίλ εκπαιδευόμενου	Τα άτομα με ειδικές ανάγκες μπορούν να συμμετέχουν εφόσον μπορούν να βλέπουν και να εκφράζονται.
Μαθησιακοί στόχοι	Να βελτιώσουν την ικανότητα αποτελεσματικής ακρόασης Να ενισχύσουν τις περιγραφικές και επεξηγηματικές τους δεξιότητες Να εκτιμούν νέες-διαφορετικές απόψεις Να ενισχύσουν την ικανότητα της επιμονής
Αριθμός συμμετεχόντων	Μέχρι 20 άτομα. Ιδανικά ζυγός αριθμός
Διάρκεια	45 λεπτά
Υλικά	Εκτυπωμένη έκδοση του φυλλαδίου (βλ. Παραρτήματα), που αναπαριστά ένα πλαίσιο εικόνας.
Προετοιμασία	Εκτυπώστε ένα αντίγραφο του φυλλαδίου για κάθε συμμετέχοντα.
Υλοποίηση	Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να περπατήσουν
Αναστοχασμός	Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να συγκεντρωθούν σε έναν κύκλο και να συζητήσουν τις ακόλουθες ερωτήσεις (μπορείτε να θέσετε περισσότερες): Πιστεύετε ότι εστιάζοντας στις λεπτομέρειες είστε περισσότερο παρόντες και έχετε τον έλεγχο της κατάστασης; Γιατί συνήθως δεν δίνουμε την απαραίτητη προσοχή σε ό,τι έχουμε γύρω μας; Πώς ο τρόπος σκέψης μας επηρεάζει την αντίληψη των πράγματών; Πιστεύετε ότι η αποδοχή των απόψεων άλλων ανθρώπων μπορεί να βελτιώσει την συνολική εικόνα μας για τον κόσμο;
Συμβουλές και υποδείξεις	Πρόκειται για μια δραστηριότητα που λειτουργεί πολύ καλά και σε υπαίθριο περιβάλλον, καθώς συνήθως προσφέρει μεγαλύτερο πλούτο σε εισροές και μεγαλύτερη εμπλοκή σώματος και κίνησης. Είναι μία ομαδική ενέργεια που για να επιτευχθεί πρέπει να εξετασθούν οι διαθέσιμοι πόροι, από άποψη χώρου και δυνατοτήτων.
Μέτρα ασφαλείας	Βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχει τίποτα επικίνδυνο στην αίθουσα και ότι οι συμμετέχοντες περπατούν αργά, ώστε να αποφεύγεται η σύγκρουση μεταξύ τους.
Προστιθέμενη αξία	Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να δείξει πόσο πολλά πράγματα περνούν απαρατήρητα, ειδικά όταν βρισκόμαστε σε ένα πλαίσιο που θεωρούμε συνηθισμένο ή που γνωρίζουμε ήδη καλά. Η διαδικασία της αναγνώρισης ξεκινά με την εξερεύνηση, την περιέργεια και έχει να κάνει με την αναζήτηση των μικρών στοιχείων.
Εναλλακτικός τρόπος	Μια πιθανή παραλλαγή της δραστηριότητας θα μπορούσε να είναι "Η ιστορία πίσω από την τελευταία μου φωτογραφία".

21. Πώς τελειώνει;

Στόχος	Σκοπός της άσκησης είναι η ενδυνάμωση της ενσυναίσθησης με και η κατανόηση διαφορετικών πρακτικών επίλυσης προβλημάτων.
Προφίλ εκπαιδευόμενου	Ο εκπαιδευτής θα πρέπει να διαθέτει ικανότητες επίλυσης συγκρούσεων και διαπραγμάτευσης.
Μαθησιακοί στόχοι	Να καλλιεργήσουν την δεξιότητα της ενσυναίσθησης Να μάθουν να κατανοούν διαφορετικές συμπεριφορές Να αναπτύξουν την ψυχοκοινωνική τους φαντασία
Αριθμός συμμετεχόντων	Μεταξύ 6 και 12 άτομα
Διάρκεια	45 λεπτά
Υλικά	1 καρέκλα (αν είναι δυνατόν) για κάθε συμμετέχοντα, φύλλα από χαρτί και στυλό
Προετοιμασία	Εκτυπώστε τις ακόλουθες 3 ιστορίες: Ιστορία 1. *Ο Charles σπουδάζει σε ένα τεχνικό λύκειο. Ο αδελφός του έχει πρόβλημα όρασης και ο Charles είχε την ιδέα ότι θα ήταν ωραίο να κατασκευάσει νέους μικρούς αισθητήρες κίνησης που θα κάνουν συγκεκριμένους ήχους όταν εντοπίζουν κάποιον να πλησιάζει, αντί να κρατάει τους κοινούς που κάνουν «μπιπ», με τόσο βαρετό τρόπο. Ο Charles αναρωτιέται τι είδους ήχοι μπορεί να είναι ωραίο να ακούγονται στο σπίτι, αν έχετε προβλήματα όρασης.* Ιστορία 2. *Ο Γκρέγκορι θα ήθελε πολύ να βοηθήσει τα άτομα με αναπηρίες. Έχει ανεπτυγμένη ενσυναίσθηση και πιστεύει ότι η κοινωνία ευημερεί όταν οι άνθρωποι βοηθούν ο ένας τον άλλον. Έτσι, αναζητά ευκαιρίες (εργασία, εθελοντισμός κ.λπ.) για να γίνει συνοδός και υποστηρικτής ηλικιωμένων ατόμων με προβλήματα όρασης. Κάνει μια έρευνα σχετικά με τις επικοινωνιακές και κοινωνικές δεξιότητες που μπορεί να αποκτήσει από την προοπτική αυτής της ευκαιρίας. Ποιες δεξιότητες θα ήταν καλό να αναπτύξει;* Ιστορία 3. *Η Χάνια πρόκειται να ξεκινήσει μια νέα θέση εργασίας στη διοίκηση ενός φορέα επαγγελματικής κατάρτισης που ασχολείται με άτομα με προβλήματα όρασης. Για την περιέργειά της, αναρωτιέται πώς τα χρώματα και οι τόνοι γίνονται αντιληπτά από τα άτομα με προβλήματα όρασης και πώς θα μπορούσαν να τους μεταδοθούν. Το πρώτο πράγμα που της ήρθε στο μυαλό είναι η θερμοκρασία: το λευκό είναι κρύο, το κόκκινο είναι ζεστό, αλλά αυτή η διάκριση είναι πολύ απλοποιημένη κατά τη γνώμη της. Στη συνέχεια συνειδητοποιεί ότι ίσως οι υφές μπορούν να κάνουν την ίδια υπόθεση, αποδίδοντας, για παράδειγμα, την απαλότητα στο λευκό, την τραχύτητα στο γκρι, την οξύτητα στο κόκκινο. Ποιες άλλες*

	έννοιες θα μπορούσαμε να προσδιορίσουμε για τους συσχετισμούς χρωμάτων που μπορούν να οπτικοποιήσουν τα άτομα με οπτική αναπηρία;
Υλοποίηση	1. Βάλτε την ομάδα να καθίσει στις καρέκλες ή στο έδαφος. 2. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να δώσουν μια σύντομη παρουσίαση του εαυτού τους, όπως σε μια ιστορία. 3. Εφόσον όλοι οι συμμετέχοντες συστηθούν, διαβάστε την πρώτη ιστορία. 4. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σχηματίσουν ομάδες των 3. Μπορούν να παραμείνουν στις αντίστοιχες θέσεις τους όσο οι ομάδες έχουν χώρο για να συζητήσουν χωρίς περισπασμούς. 5. Δώστε στυλό και χαρτί στις ομάδες και πείτε τους ότι έχουν 5 λεπτά για να συνεχίσουν και να βρουν το τέλος της ιστορίας, φανταζόμενοι τις ενέργειες και τα συναισθήματα του πρωταγωνιστή. Είναι σημαντικό να επισημάνετε ότι οποιαδήποτε εκδοχή του τέλους είναι εξίσου πραγματική και πιθανή. Το χρονικό περιθώριο ορίζεται στα 5 λεπτά, επειδή η δημιουργία του τέλους πρέπει να είναι κυρίως συναισθηματική, με αφορμή τις πρώτες τους σκέψεις και συνειρμούς. 6. Μόλις είναι έτοιμοι, ζητήστε από την πρώτη ομάδα να αρχίσει να αφηγείται την ιστορία που δημιούργησε. Οι υπόλοιποι συμμετέχοντες θα πρέπει να αποφύγουν να κάνουν σχόλια. 7. Επαναλάβετε το βήμα 6 με τις άλλες ομάδες. 8. Αφού ειπωθούν όλα τα τέλη, ξεκινήστε μια ανοιχτή συζήτηση για το τέλος της ιστορίας, για τις ενέργειες του πρωταγωνιστή και για το συναίσθημα που μας προκαλεί το τέλος. Κατά τη διάρκεια της συζήτησης, βεβαιωθείτε ότι οι συμμετέχοντες σέβονται ο ένας τον άλλον. 9. Επαναλάβετε τη δραστηριότητα με μια άλλη ιστορία. 10. Επαναλάβετε τη δραστηριότητα με την τρίτη ιστορία, αν ο χρόνος το επιτρέπει. Προτεραιότητα θα πρέπει να δοθεί στην ποιότητα της αφήγησης και στη συζήτηση μετά το τέλος των ιστοριών, που μπορεί να είναι συναισθηματική.
Αναστοχασμός	Η συνεδρία προβληματισμού βρίσκεται στο βήμα 8 της εφαρμογής.
Συμβουλές και υποδείξεις	Προσπαθήστε να διατηρήσετε και να καλλιεργήσετε μια ατμόσφαιρα ανεκτικότητας και αναγνώρισης των συναισθηματικών αντιδράσεων των ανθρώπων.
Προστιθέμενη αξία	Οι ασκήσεις προβολής είναι επίσης μια μορφή αυτοπαρουσίασης. Οι συμμετέχοντες στην άσκηση, μέσω των προτάσεων για το τέλος της ιστορίας, ανακαλύπτουν τις δικές τους νοητικές και συναισθηματικές προτιμήσεις. Η συναισθηματική ασφάλεια είναι το κλειδί για την εκπλήρωση των αρχών της αντοχής και της κατανόησης σε μία συζήτηση.

22. Ποιος/Τι είμαι;

Στόχος	Αυτοπροσδιορισμός. Σκοπός της άσκησης είναι να ορίσετε τον εαυτό σας και να προσδιορίσετε την τρέχουσα συναισθηματική σας κατάσταση.

Μαθησιακοί στόχοι	Να αναπτύξουν τις δεξιότητες αυτοπροσδιορισμού τους με ποικίλους τρόπους Να κατανοήσουν τις προσωπικότητες των άλλων συμμετεχόντων και την αντίληψη των άλλων συμμετεχόντων για τον εαυτό τους
Αριθμός συμμετεχόντων	Μεταξύ 6 και 10 ατόμων
Διάρκεια	35 λεπτά
Υλικά	Ο εκπαιδευτής πρέπει να έχει αυτοπεριγραφικές ερωτήσεις που να είναι προσαρμοσμένες στις ικανότητες και τις εμπειρίες των συμμετεχόντων. Οι ερωτήσεις αυτές μπορεί να εστιάζουν στις αναμνήσεις, τα συναισθήματα ή τις προσωπικότητες των ανθρώπων και να σχετίζονται με τη μουσική, το φαγητό, τις μυρωδιές ή τους ήχους. Μερικά παραδείγματα είναι: Ποιο χρώμα σας αντιπροσωπεύει περισσότερο; Ποιο στοιχείο σας αντιπροσωπεύει περισσότερο; Τι είδους φρούτο θα μπορούσες να είσαι; Τι είδους μουσική ακούτε όταν είστε μόνοι στο σπίτι ή έξω από το σπίτι; Τι είδους υπερδύναμη θα θέλατε να έχετε; Πού θέλετε να περάσετε τις διακοπές των ονείρων σας; Ποια θα ήταν η μέρα των ονείρων σας; Οι συμμετέχοντες μπορούν να χρησιμοποιούν ψηφιακές συσκευές για να εκφράζονται.
Υλοποίηση	1. Αφήστε τους συμμετέχοντες να καθίσουν σε ένα μέρος και σε μια θέση που τους βολεύει. Μπορείτε επίσης να σχηματίσετε έναν κύκλο. 2. Πείτε τους ότι θα τους κάνετε αυτοπεριγραφικές ερωτήσεις για τις οποίες θα πρέπει να προσδιορίσουν μια απάντηση. Στη συνέχεια, όλοι θα μοιραστούν την απάντησή τους. 3. Ξεκινήστε τον πρώτο γύρο και κάντε την πρώτη ερώτηση σε όλους τους συμμετέχοντες (για παράδειγμα, "ποιο χρώμα σας αντιπροσωπεύει περισσότερο;"). Πείτε στους συμμετέχοντες ότι μπορούν επίσης να χρησιμοποιήσουν το κινητό τους τηλέφωνο για να παίξουν μουσική ή να αναπαραστήσουν έναν ήχο. Δώστε τους μερικά λεπτά για να σκεφτούν την απάντησή τους. 4. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να απαντήσουν, ένας προς έναν, στην ερώτηση και στη συνέχεια να εξηγήσουν τους λόγους της επιλογής τους (π.χ. "Νιώθω ότι το πράσινο με αντιπροσωπεύει πολύ, γιατί νιώθω αμέσως άνεση όταν το κοιτάζω ή όταν βρίσκομαι γύρω του"). Ζητήστε από τους υπόλοιπους συμμετέχοντες να σεβαστούν τη σειρά τους και να μην μιλούν όσο μιλούν οι άλλοι συμμετέχοντες. 5. Επαναλάβετε τα βήματα 3 και 4 με όλες τις άλλες ερωτήσεις.
Αναστοχασμός	Σημειώστε την ομοιότητα μεταξύ των λόγων των συμμετεχόντων για την επιλογή της απάντησής τους. Αφού απαντηθούν όλες οι ερωτήσεις, συντονίστε μια συνεδρία σχολιασμού με όλους σε κύκλο.

Συμβουλές και υποδείξεις	Κατά τη διάρκεια του σχολιασμού, καλέστε τους συμμετέχοντες να σκεφτούν δικές τους ερωτήσεις και ενθαρρύνετέ τους να τις θέσουν σε άλλους. Καθορίστε από κοινού αν η ερώτηση αναφέρεται στον αυτοπροσδιορισμό τους ή στην τρέχουσα συναισθηματική τους κατάσταση.
Μέτρα ασφαλείας	Εάν οι συμμετέχοντες χρησιμοποιούν κινητά τηλέφωνα ή άλλες συσκευές/αντικείμενα, βεβαιωθείτε ότι ο συμμετέχων τα φροντίζει και δεν τα αφήνει τριγύρω.
Προστιθέμενη αξία	Ο κατάλογος των διαγνωστικών ερωτήσεων ενισχύει την αυτοπροσδιοριστική μας ικανότητα. Μας επιτρέπει επίσης να παίξουμε με τους συνειρμούς, τις προτιμήσεις ήχων, εικόνων ή φυσικών εμπειριών (είδος βροχής, είδος ανέμου). Μπορεί να είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος για εναλλακτικές μορφές αυτοπαρουσίασης.

23. Δώσε ένα τέλος στην ιστορία

Στόχος	Σκοπός της άσκησης είναι η καλλιέργεια της δημιουργικότητας και των συνεργατικών δεξιοτήτων σε μια ομάδα. Ένας σημαντικός επίσης στόχος είναι να αναπτυχθεί η ικανότητα θετικής αντιμετώπισης των επιπτώσεων της συμπεριφοράς/αποφάσεων των συμμετεχόντων.
Προφίλ εκπαιδευόμενου	Οποιαδήποτε. Τα άτομα με ειδικές ανάγκες μπορούν να συμμετέχουν εφόσον είναι σε θέση να εκφραστούν.
Μαθησιακοί στόχοι	Να αναπτύξουν την δημιουργικότητα και την φαντασία τους Να αναπτύξουν δεξιότητες όπως συνεργασία και ομαδικότητα Να ενισχύσουν τις επικοινωνιακές τους δεξιότητες
Αριθμός συμμετεχόντων	10 με 20 συμμετέχοντες
Διάρκεια	45 λεπτά
Προετοιμασία	Βρείτε και εκτυπώστε την εισαγωγή ορισμένων παιδικών ιστοριών ή παραμυθιών. Σας παρέχουμε τρία παραδείγματα: *Πέρα από τα επτά βουνά, σε ένα σπιτάκι στην άκρη του δάσους ζούσε η πολυμήχανη Μαίρη, η οποία ήταν φίλη με...* *Μια φορά κι έναν καιρό, ο γενναίος πρίγκιπας Πέτρος, ξύπνησε στο κάστρο του και αποφάσισε...* *Σε ένα μεγάλο κάστρο ζούσε ένας θυμωμένος βασιλιάς και μια καλή βασίλισσα. Κάθε πρωί ο βασιλιάς έκανε βόλτες...*
Υλοποίηση	1. Βάλτε όλους τους συμμετέχοντες να σχηματίσουν έναν κύκλο, είτε όρθιοι είτε καθισμένοι σε μια καρέκλα. Εσείς είστε μέρος του κύκλου. 2. Πείτε στους συμμετέχοντες ότι μαζί θα συν-δημιουργήσετε μια ιστορία. Εσείς θα αρχίσετε να διαβάζετε την εισαγωγή και αυτοί, ένας προς έναν, θα πρέπει να συνεχίσουν αυτή την ιστορία συμβάλλοντας με τουλάχιστον μία πρόταση. 3. Ξεκινήστε την ιστορία διαβάζοντας την εισαγωγή και δώστε τη λέξη στο άτομο στα αριστερά σας. Επομένως, είστε ο τελευταίος που θα μιλήσει. 4. Όταν η ιστορία σας επιστρέψει, ολοκληρώστε την με ένα τέλος. Μπορείτε να επαναλάβετε ολόκληρη την ιστορία, αν θέλετε, ως κλείσιμο. 5. Ζητήστε ένα μεγάλο χειροκρότημα για αυτή τη συνδημιουργία.
Συμβουλές και υποδείξεις	Μπορείτε να δημιουργήσετε μικρότερες ομάδες τουλάχιστον 5 ατόμων και να κάνετε την ιστορία σε 2 ή 3 γύρους. Με λιγότερους συνδημιουργούς, η ιστορία θα πρέπει να προχωρήσει πιο γρήγορα.
Προστιθέμενη αξία	Η άσκηση ενισχύει την ομαδική επικοινωνία, δημιουργεί μια διασκεδαστική ατμόσφαιρα και αναπτύσσει τη δημιουργικότητα και τη φαντασία.

24. Πώς μυρίζει η φαντασία;

Στόχος	Η άσκηση αυτή στοχεύει στην ανάπτυξη της φαντασίας, της ικανότητας έκφρασης με αντισυμβατικό τρόπο και αυξάνει την δημιουργική εργασία.
Προφίλ εκπαιδευόμενου	Για την άσκηση απαιτείται χειρωνακτική βοήθεια από τους συμμετέχοντες. Βεβαιωθείτε ότι είναι άνετα μεταξύ τους.
Μαθησιακοί στόχοι	Να ενισχύσουν τις κοινωνικές τους δεξιότητες Να αποκτήσουν εμπειρία παρουσίασης σε κοινό Να καλλιεργήσουν την έκφραση της προσωπικότητας τους Να εμπνευστούν από άλλους ανθρώπους
Αριθμός συμμετεχόντων	Τουλάχιστον 10 άτομα
Διάρκεια	45 minutes
Υλικά	Φρούτα ή/και λαχανικά ή/και λουλούδια με έντονο και ευχάριστο άρωμα (π.χ. λεμόνι, αγγούρι, καρπούζι, ...), τα οποία πρέπει να τοποθετηθούν σε δοχεία ή τάπερ πριν από τη δραστηριότητα.
Προετοιμασία	Ετοιμάστε έναν πίνακα με όλα τα δείγματα αρωμάτων. Τοποθετήστε το τραπέζι στο κέντρο της αίθουσας. Οι συμμετέχοντες θα σχηματίσουν έναν κύκλο γύρω από αυτό.
Υλοποίηση	1. Βάλτε όλους τους συμμετέχοντες να συγκεντρωθούν σε κύκλο γύρω από το τραπέζι με τα αρώματα. Εσείς είστε μέρος του κύκλου. 2. Διαλέξτε το πρώτο δοχείο με φρούτα/λαχανικά/λουλούδια. Μυρίστε το και μοιραστείτε με την ομάδα ποια συναισθήματα, αναμνήσεις, εντυπώσεις ή συνειρμούς σας αναβιώνει αυτό το άρωμα. 3. Δώστε το δοχείο στο άτομο στα αριστερά σας. Ζητήστε από όλους τους συμμετέχοντες, έναν προς έναν, να μοιραστούν τα συναισθήματά τους, τις αναμνήσεις τους, τις εντυπώσεις τους όταν μύριζαν αυτό το άρωμα. Δώστε τους λίγο χρόνο να επεξεργαστούν τις πληροφορίες και ζητήστε από όλους τους άλλους συμμετέχοντες να μην μιλήσουν. 4. Επαναλάβετε τη δραστηριότητα με τις άλλες μυρωδιές. Ζητήστε από εθελοντές να μαζέψουν τις άλλες μυρωδιές. 5. Όταν όλοι έχετε μοιραστεί 4 ή 5 δείγματα αρωμάτων, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να επιλέξουν το άρωμα που το συνδέουν περισσότερο με τη ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ και βάλτε τους να εξηγήσουν τη σκέψη τους έναν προς έναν. Μπορούν να επιλέξουν ξανά το δοχείο αν θέλουν.
Αναστοχασμός	Συντονίστε μια ανοιχτή συζήτηση σχετικά με το πώς οι μυρωδιές μπορούν να επηρεάσουν την σκέψη μας και την παρουσία μας σε μια δεδομένη χρονική στιγμή.
Συμβουλές και υποδείξεις	Τα φρούτα/λαχανικά ή τα λουλούδια μπορεί να πέσουν, εάν συμμετέχουν άτομα με ειδικές ανάγκες. Συνιστάται να διαθέτετε έναν βοηθό που θα σας βοηθήσει να περάσετε και να μαζέψετε τα αντικείμενα.

Μέτρα ασφαλείας	Βεβαιωθείτε ότι κανένας από τους συμμετέχοντες δεν είναι αλλεργικός στα λαχανικά, τα φρούτα ή τα λουλούδια που θα μαζέψετε. Κατά τη διάρκεια της εργασίας, είναι απαραίτητο να διασφαλιστεί ότι τα λαχανικά, τα φρούτα ή τα λουλούδια είναι κατάλληλα τοποθετημένα με τέτοιο τρόπο ώστε κάθε συμμετέχων να έχει πρόσβαση σε αυτά και ότι το πέρασμα διαδοχικών δειγμάτων οσμής μεταξύ τους είναι εύκολο και διασφαλίζει την ασφάλεια των συμμετεχόντων. Είναι προτιμότερο να τοποθετούνται τα δείγματα αρωμάτων σε πλαστικά μπολ, ώστε να μην σπάνε αν πέσουν στο πάτωμα. Είναι επίσης απαραίτητο να παρέχονται στους συμμετέχοντες χαρτοπετσέτες για να στεγνώσουν και να καθαρίσουν τα χέρια τους, τα οποία μπορεί να λερωθούν κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.
Προστιθέμενη αξία	Η ικανότητα να εκφράζει κανείς τις σκέψεις του μέσω διαφορετικών αισθήσεων είναι μια δεξιότητα που συχνά ξεχνάμε. Η εμπειρία της περιγραφής του κόσμου ή των συναισθημάτων ή των αναμνήσεων του παρελθόντος μέσω των οσμών είναι επομένως μια δεξιότητα που αξίζει να θυμόμαστε.

25. Δάμασε τα συναισθήματά σου

Στόχος	Σκοπός της άσκησης είναι να μοιραστούμε την εμπειρία της έκφρασης και εκτόνωσης των συναισθημάτων. Τα συναισθήματα είναι μια καθολική εμπειρία, ο καθένας μας προσπαθεί να τα κυριαρχήσει, αλλά αυτό μπορεί μερικές φορές να είναι δύσκολο, ειδικά με τα αρνητικά συναισθήματα, όπως ο θυμός, ο φόβος, το άγχος ή τα συναισθήματα ανικανότητας. Η μεγαλύτερη εμπειρία του καθενός στον τομέα αυτό είναι ιδιαίτερα πολύτιμη.
Προφίλ εκπαιδευόμενου	Οποιαδήποτε. Τα άτομα με ειδικές ανάγκες μπορούν να συμμετέχουν εφόσον είναι σε θέση να εκφραστούν.
Μαθησιακοί στόχοι	Να δημιουργήσουν ομαδικές συζητήσεις για τη σημασία των συναισθημάτων στη ζωή τους Να βρεθούν αντιμέτωποι με τα συναισθήματα τους και τις πρακτικές αντιμετώπισής τους Να αναζητήσουν νέες πρακτικές αποφυγής-εκφόρτωσης-συνειδητοποίησης αρνητικών-βίαιων συναισθημάτων
Αριθμός συμμετεχόντων	Τουλάχιστον 10 άτομα
Διάρκεια	50 λεπτά
Υλικά	Καρέκλες για όλους τους συμμετέχοντες, πίνακας και μαρκαδόροι
Προετοιμασία	Εξηγήστε τι αφορά η δραστηριότητα, όπως αναφέρθηκε στην ενότητα "στόχος" παραπάνω.
Υλοποίηση	1. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σας βοηθήσουν να φτιάξετε έναν κατάλογο συναισθημάτων, θετικών και αρνητικών. Γράψτε τα εντοπισμένα συναισθήματα στο πίνακα. Δώστε το πολύ 5 λεπτά για το βήμα. 2. Πείτε στους συμμετέχοντες πόσο σημαντικό είναι να μπορούμε να αγκαλιάζουμε και να αντιμετωπίζουμε θετικά τα συναισθήματά μας (και τα άσχημα), καθώς οι επαφές που έχουμε στην καθημερινή μας ζωής, αλλά και η παρουσία μας, επηρεάζονται αναπόφευκτα από τα συναισθήματα αυτά. 3. Ζητήστε τώρα από όλους να διαλέξουν ένα συναίσθημα (είτε θετικό είτε αρνητικό), να το αγκαλιάσουν και να περπατήσουν στην αίθουσα συναντώντας και χαιρετώντας άλλους ανθρώπους με αυτό το συναίσθημα στο σώμα τους. Μπορούν να υπερβάλλουν αν θέλουν, αλλά ο σεβασμός προς τον άλλον θα πρέπει πάντα να εξασφαλίζεται. 4. Βάλτε όλους τους συμμετέχοντες να περπατήσουν στο δωμάτιο και να δουν πώς το τρέχον συναίσθημά μας μας κάνει να αλλάξουμε τον τρόπο που χαιρετάμε τους άλλους. 5. Μετά από μερικά λεπτά, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να διαλέξουν ένα άλλο συναίσθημα, να το αγκαλιάσουν και να επαναλάβουν το βήμα 4. 6. Επαναλάβετε το μέρος των χαιρετισμών συναισθημάτων με 2 ή 3 ακόμη συναισθήματα. 7. Βάλτε όλους τους συμμετέχοντες να συγκεντρωθούν και να δημιουργήσουν έναν κύκλο με καρέκλες. Εσείς είστε μέρος του κύκλου.

	8. Ξεκινήστε μια σύντομη ενημέρωση σχετικά με αυτό το μέρος της δραστηριότητας, πώς ένιωσαν όταν χαιρετούσαν τους άλλους με ένα συγκεκριμένο συναίσθημα, ποια συναισθήματα επέλεξαν και πώς τα συναισθήματά μας αλλάζουν τον τρόπο με τον οποίο γινόμαστε αντιληπτοί από τους άλλους. 9. Ρωτήστε τώρα την ομάδα πώς αντιμετωπίζουν τα αρνητικά συναισθήματα, που μπορεί να εμποδίζουν την κοινωνική μας ζωή ή τις σημαντικές αλληλεπιδράσεις σε καθημερινή βάση. Μπορούν να απαντήσουν σε ερωτήσεις όπως: «Τι σας κάνει να νιώθετε το συναίσθημα, Πώς αντιδράτε σε αυτό, Ποιες τεχνικές χρησιμοποιείτε για να αντιμετωπίσετε προληπτικά και θετικά το συγκεκριμένο συναίσθημα, ώστε να μην καταστραφεί η προσωπική και κοινωνική σας ζωή». Επιτρέψτε σε εθελοντές να μιλήσουν και να πυροδοτήσουν τη στιγμή για ανταλλαγή απόψεων. 10. Αφού μοιραστούν τους τρόπους εκτόνωσης των αρνητικών συναισθημάτων (π.χ. ασκήσεις αναπνοής), μπορείτε να δοκιμάσετε την τεχνική που έχει ειπωθεί μόνοι σας. 11. Αν έχετε χρόνο, βάλτε δύο (ή τρεις) εθελοντές να σηκωθούν και να δοκιμάσουν την προτεινόμενη τεχνική για την αντιμετώπιση του συγκεκριμένου συναισθήματος. 12. Ζητήστε ένα μεγάλο χειροκρότημα.
Προστιθέμενη αξία	Η άσκηση δεν είναι μόνο μια ευκαιρία να μιλήσουμε για τα συναισθήματα που νιώθουμε, αλλά και να αναζητήσουμε νέους τρόπους αντιμετώπισής τους.

26. Μπίνγκο ανθρώπων

Στόχος	Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να ενθαρρύνουμε τη συμμετοχή, την ενεργό εμπλοκή και την ενεργή ακρόαση στην αποκάλυψη των ενδιαφερόντων και του παρελθόντος του άλλου.
Προφίλ εκπαιδευόμενου	Οποιαδήποτε. Τα άτομα με ειδικές ανάγκες μπορούν να συμμετέχουν εφόσον είναι σε θέση να εκφραστούν.
Μαθησιακοί στόχοι	Να αναπτύξουν την δεξιότητα επικοινωνίας μέσω συζητήσεων Να κατανοήσουν το νόημα της συλλογικότητας μέσω της εκμάθησης του background των συμμετεχόντων Να καλλιεργήσουν το αίσθημα και τον τρόπο αποδοχής των ανθρώπων με διαφορετικά υπόβαθρα
Αριθμός συμμετεχόντων	8 – 10 άτομα
Διάρκεια	45 λεπτά
Υλικά	Κάρτες μπίνγκο (προσαρμοσμένες με ενδιαφέροντα και διαφορετικά χαρακτηριστικά, όπως "παίζει μουσικό όργανο", "έχει ζήσει σε άλλη χώρα", "μιλάει μια δεύτερη γλώσσα" κ.λπ.). Δείτε τα Παραρτήματα ως παραδείγματα. Στυλό/μολύβια
Προετοιμασία	Δημιουργήστε έναν κατάλογο με ενδιαφέροντα και διαφορετικά χαρακτηριστικά που μπορεί να διαθέτουν οι συμμετέχοντες. Χρησιμοποιώντας το υπόδειγμα που παρέχεται στα παραρτήματα, δημιουργήστε μια κάρτα μπίνγκο με τετράγωνα 5x5. Κάθε τετράγωνο θα πρέπει να περιέχει ένα από τα ενδιαφέροντα-χαρακτηριστικά από τον κατάλογο. Εκτυπώστε αρκετά αντίγραφα της κάρτας μπίνγκο για κάθε συμμετέχοντα.
Υλοποίηση	Μοιράστε τυχαία τις κάρτες μπίνγκο και τα στυλό σε κάθε συμμετέχοντα. Καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες να περπατήσουν στην αίθουσα και να βρουν άτομα που ταιριάζουν στις περιγραφές κάθε τετραγώνου της κάρτας μπίνγκο. Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να γράψουν το όνομα του ατόμου που ταιριάζει στην περιγραφή στην κάρτα. Το πρώτο άτομο που θα συμπληρώσει ολόκληρη την κάρτα μπίνγκο θα πρέπει να φωνάξει "Μπίνγκο!". Στη συνέχεια θα πρέπει να περιγράψει τα χαρακτηριστικά των καρτών Bingo και τα πρόσωπα με τα οποία τα συνέδεσε. Συνεχίστε τη δραστηριότητα μέχρι το δεύτερο και το τρίτο άτομο να φωνάξουν επίσης "Bingo!".
Αναστοχασμός	Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν κάποια ενδιαφέροντα πράγματα που έμαθαν για τους συναδέλφους τους κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού. Συντονίστε μια συζήτηση σχετικά με τη σημασία της ομαδικότητας και τα οφέλη της γνωριμίας με ανθρώπους από διαφορετικά υπόβαθρα.

	Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να αναλογιστούν πώς μπορούν να αξιοποιήσουν τις δεξιότητες που έμαθαν στο παιχνίδι για να βελτιώσουν την ενσωμάτωσή τους σε άλλα περιβάλλοντα.
Συμβουλές και υποδείξεις	Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να αλληλοεπιδρούν με άτομα που δεν γνωρίζουν καλά, αντί να μένουν με τους στενούς τους φίλους. Προσαρμόστε την κάρτα μπίνγκο ώστε να ταιριάζει στη συγκεκριμένη ομάδα συμμετεχόντων, όπως για παράδειγμα χρησιμοποιώντας χαρακτηριστικά που σχετίζονται με μια συγκεκριμένη βιομηχανία ή τομέα. Βάλτε ένα μικρό βραβείο για τους νικητές για να κάνετε το παιχνίδι πιο συναρπαστικό.
Μέτρα ασφαλείας	Βάλτε τους συμμετέχοντες να περπατούν αργά, ώστε να μην βιάζονται και προσκρούουν ο ένας στον άλλο κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.
Προστιθέμενη αξία	Αυτό το παιχνίδι ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να βγουν έξω από τις «ζώνες ασφαλείας» τους, να μάθουν για τους άλλους και να καλλιεργήσουν το αίσθημα συλλογικότητας στην ομάδα.
Εναλλακτικός τρόπος	Το παιχνίδι μπορεί να προσαρμοστεί σε ένα συγκεκριμένο θέμα, όπως "επαγγελματικοί στόχοι" ή "χόμπι". Παραδείγματα Bingo καρτών, here Δημιούργησε το δικό σου Bingo, here.

27. Θετική Αυτό-ομιλία

Στόχος	Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να βοηθηθούν οι συμμετέχοντες καλλιεργώντας την αυτοεκτίμησή τους μέσω της χρήσης θετικών λόγων για τον εαυτό τους.
Προφίλ εκπαιδευόμενου	Οποιαδήποτε. Τα άτομα με ειδικές ανάγκες μπορούν να συμμετέχουν εφόσον είναι σε θέση να εκφραστούν.
Μαθησιακοί στόχοι	Να εντοπίσουν αρνητικά μοτίβα αυτο-ομιλίας και να τα αντικαταστήσουν με θετικούς χαρακτηρισμούς Να αντιληφθούν τον αντίκτυπο της θετικής αυτο-ομιλίας στην αυτοεκτίμηση και την αυτοπεποίθηση τους. Να αποκτήσουν μια συλλογή βοηθημάτων για να εξασκήσουν την θετική αυτο-ομιλία στην καθημερινή τους ζωή
Αριθμός συμμετεχόντων	Ιδανικά 8-10 άτομα
Διάρκεια	45 λεπτά
Υλικά	Πίνακας και μαρκαδόροι Μικρά κομμάτια χαρτιού ή καρτέλες Στυλό ή μολύβια
Προετοιμασία	Προετοιμάστε το πίνακα με τους ακόλουθους τίτλους: Αρνητική αυτο-ομιλία έναντι θετικής αυτο-ομιλίας. Γράψτε μερικά παραδείγματα αρνητικής αυτο-ομιλίας στη στήλη Αρνητική αυτο-ομιλία/Αρνητικά χαρακτηριστικά. Μπορείτε να ζητήσετε από τους συμμετέχοντες να σας βοηθήσουν στον εντοπισμό αυτών των παραδειγμάτων. Κόψτε κομμάτια χαρτιού ή καρτέλες με θετικές επιβεβαιώσεις ή δηλώσεις. Προετοιμάστε έναν χώρο όπου οι συμμετέχοντες μπορούν να καθίσουν ή να σταθούν σε κύκλο.
Υλοποίηση	Εξηγήστε την έννοια της θετικής αυτο-ομιλίας και γιατί είναι σημαντική για την καλλιέργεια της αυτοεκτίμησης και της αυτοπεποίθησης. Εξηγήστε ότι η αρνητική αυτο-ομιλία μπορεί να είναι επιζήμια για την αυτοεκτίμησή μας και ότι μπορούμε να την αντικαταστήσουμε με θετικούς χαρακτηρισμούς Δώστε στους συμμετέχοντες λίγα λεπτά για να σκεφτούν τα αρνητικά μοτίβα αυτο- ομιλίας που μπορεί να έχουν παρατηρήσει στον εαυτό τους και να τα καταγράψουν στον πίνακα. Παρουσιάστε τις κάρτες θετικής επιβεβαίωσης και εξηγήστε ότι κάθε συμμετέχων θα λάβει μια κάρτα και θα τη διαβάσει δυνατά στην ομάδα. Ζητήστε τους να σταθούν σε έναν κύκλο και να μοιράσουν τις κάρτες επιβεβαίωσης μέχρι να λάβουν όλοι από μία κάρτα. Ζητήστε τους να διαβάσουν την επιβεβαίωσή τους δυνατά στην ομάδα και να μοιραστούν πώς τους έκανε να αισθανθούν.

	Συζητήστε τον αντίκτυπο της θετικής αυτο-ομιλίας στην αυτοεκτίμηση και την αυτοπεποίθηση μας Ενθαρρύνετέ τους να χρησιμοποιούν θετική αυτο-ομιλία στην καθημερινή τους ζωή αναπτύσσοντας πρακτικές θετικών επιβεβαιώσεων ή δηλώσεων που μπορούν να χρησιμοποιούν.
Αναστοχασμός	Συντονίστε μια συνεδρία συζήτησης-σχολιασμού σχετικά με το πώς μπορούμε να χρησιμοποιούμε τη θετική αυτο-ομιλία στην καθημερινή μας ζωή, ποιες είναι οι δυσκολίες στην επιλογή θετικών συνομιλιών έναντι των αρνητικών και πώς μπορούμε να ξεγελάσουμε το μυαλό μας.
Συμβουλές και υποδείξεις	Να έχετε επίγνωση των συναισθημάτων και των αντιδράσεων των συμμετεχόντων κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας και να παρέχετε υποστήριξη, εάν χρειάζεται. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να είναι ανοιχτοί και ειλικρινείς κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας, αλλά σεβαστείτε επίσης τα όριά τους αν δεν αισθάνονται άνετα να μοιραστούν προσωπικές εμπειρίες.
Μέτρα ασφαλείας	Παρέχετε στους εκπαιδευόμενους έναν ασφαλή και μη επικριτικό χώρο για να μοιραστούν τις εμπειρίες τους. Να σέβεστε την ιδιωτικότητα και την εμπιστευτικότητα των συμμετεχόντων.
Προστιθέμενη αξία	Η δραστηριότητα αυτή μπορεί να βοηθήσει στην ανάπτυξη μιας θετικής και ανθεκτικής νοοτροπίας, η οποία μπορεί να ωφελήσει την προσωπική και επαγγελματική τους ζωή.
Εναλλακτικός τρόπος	Οι συμμετέχοντες μπορούν να δημιουργήσουν τους δικούς τους θετικούς χαρακτηρισμούς ή δηλώσεις με βάση τις προσωπικές τους ανάγκες και εμπειρίες.
Προτεινόμενοι σύνδεσμοι	"Τι να πεις όταν μιλάς στον εαυτό σου" του Shad Helmstetter

28. Συνειδητή Ακρόαση

Στόχος	Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να προαγάγει την ενεργητική ακρόαση και την ευαισθητοποίηση των νέων. Με την εξάσκηση της συνειδητής ακρόασης, οι συμμετέχοντες μπορούν να βελτιώσουν την ικανότητά τους να βρίσκονται στο "τώρα", να καλλιεργήσουν τις επικοινωνιακές τους δεξιότητες και να εμβαθύνουν τις σχέσεις τους με τους άλλους.
Προφίλ Εκπαιδευόμενου	Οποιαδήποτε. Τα άτομα με ειδικές ανάγκες μπορούν να συμμετέχουν εφόσον είναι σε θέση να εκφραστούν.
Μαθησιακοί στόχοι	Να αναπτύξουν ενεργητική ακρόαση. Να καλλιεργήσουν την δεξιότητα της συγκέντρωσης και προσοχής στο παρόν-τώρα. Να εμβαθύνουν τις σχέσεις τους μέσω της αποτελεσματικής επικοινωνίας.
Αριθμός συμμετεχόντων	8-10 άτομα
Διάρκεια	45 λεπτά
Προετοιμασία	Επιλέξτε έναν ήσυχο και άνετο χώρο όπου η ομάδα μπορεί να καθίσει σε κύκλο. Προετοιμάστε τυχόν απαραίτητες οδηγίες ή κατευθυντήριες γραμμές για τη δραστηριότητα.
Υλοποίηση	Εξηγήστε στην ομάδα την έννοια της ενεργητικής ακρόασης. Ζητήστε από έναν συμμετέχοντα να μοιραστεί μια προσωπική συναισθηματική ιστορία ή εμπειρία με την ομάδα, ενώ οι υπόλοιποι ακούν σιωπηλά. Αφού ο συμμετέχων ολοκληρώσει την ομιλία του, οι υπόλοιποι θα πρέπει να αναλογιστούν για λίγο τι άκουσαν και πώς τους έκανε να νιώσουν. Στη συνέχεια, ο επόμενος συμμετέχων θα πρέπει να μοιραστεί την ιστορία του και η διαδικασία επαναλαμβάνεται. Αφού όλοι είχαν την ευκαιρία να μοιραστούν τις ιστορίες/απόψεις τους, συζητήστε με την ομάδα τι έμαθαν από την εμπειρία.
Αναστοχασμός	Κατά τη διάρκεια του σχολιασμού, ενθαρρύνετε την ομάδα να αναλογιστεί τις εμπειρίες της και να συζητήσει τι έμαθε από την άσκηση της προσεκτικής ακρόασης. Κάντε ερωτήσεις όπως: Τι μάθατε για την ενεργητική ακρόαση κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας; Πώς αισθανθήκατε που μοιραστήκατε την προσωπική σας ιστορία με την ομάδα; Πώς αισθάνεστε όταν ακούτε με προσοχή τους άλλους;
Συμβουλές και υποδείξεις	Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να μιλήσουν από καρδιάς και να μοιραστούν προσωπικές εμπειρίες. Δώστε έμφαση στη σημασία της ενεργητικής ακρόασης και της παρουσίας στη στιγμή. Παρέχετε στους συμμετέχοντες έναν ασφαλή και μη επικριτικό χώρο για να μοιραστούν την σκέψη τους.

Προστιθέμενη αξία	Αυτή η δραστηριότητα παρέχει στους νέους την ευκαιρία να εξασκηθούν στην ενεργητική ακρόαση και την ενσυνειδητότητα σε ένα υποστηρικτικό και μη επικριτικό περιβάλλον. Μαθαίνοντας να ακούν με προσοχή, μπορούν να βελτιώσουν τις επικοινωνιακές τους δεξιότητες και να εμβαθύνουν τις σχέσεις τους με τους άλλους.
Εναλλακτικός τρόπος	Ανάλογα με τις προτιμήσεις της ομάδας, η δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί με τη χρήση διαφορετικών θεμάτων.

29. Αλήθειες και ψέματα

Στόχος	Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να ενισχύσει την αυτοεκτίμηση παρέχοντας στους συμμετέχοντες την ευκαιρία να μοιραστούν στοιχεία για τον εαυτό τους, ενώ παράλληλα τους προτρέπει να διακρίνουν ποια από τα στοιχεία που παρουσιάζονται είναι ψευδή.
Προφίλ εκπαιδευόμενου	Οποιαδήποτε. Τα άτομα με ειδικές ανάγκες μπορούν να συμμετέχουν εφόσον είναι σε θέση να εκφραστούν.
Μαθησιακοί στόχοι	Να μοιραστούν πληροφορίες για τον εαυτό τους Να νιώσουν εμπιστοσύνη μέσα στην ομάδα Να αποκτήσουν όλοι οι συμμετέχοντες αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση μέσω των προσωπικών τους δηλώσεων
Αριθμός συμμετεχόντων	8 – 10 άτομα
Διάρκεια	45 λεπτά
Προετοιμασία	Εξηγήστε τους κανόνες του παιχνιδιού στους συμμετέχοντες. Ζητήστε από κάθε συμμετέχοντα να προετοιμάσει δύο αληθείς δηλώσεις για τον εαυτό του και μία ψευδή δήλωση.
Υλοποίηση	Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν εναλλάξ τις τρεις δηλώσεις τους. Αφού ο καθένας μοιραστεί τις δηλώσεις του, οι υπόλοιποι συμμετέχοντες πρέπει να προσπαθήσουν να μαντέψουν ποια δήλωση είναι ψευδής. Εφόσον όλοι είχαν την ευκαιρία να μοιραστούν τις δηλώσεις τους, η ομάδα μπορεί να συζητήσει τις παρατηρήσεις και τις αντιδράσεις της.
Αναστοχασμός	Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να αναλογισθούν τι έμαθαν για τον εαυτό τους και τους άλλους κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τυχόν ιδέες ή νέες προοπτικές που αποκόμισαν από τη δραστηριότητα. Διευκολύνετε μια ομαδική συζήτηση για την επεξεργασία τυχόν κοινών θεμάτων ή τάσεων που προέκυψαν κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.
Συμβουλές και υποδείξεις	Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να είναι δημιουργικοί με τις δηλώσεις τους, ώστε να είναι δύσκολη η εμφάνιση αληθών με ψευδών στοιχείων. Υπενθυμίστε στους συμμετέχοντες ότι ο σκοπός του παιχνιδιού είναι να διασκεδάσουν και να δημιουργήσουν σχέσεις, όχι να εξαπατήσουν ή να φέρουν σε δύσκολη θέση τους άλλους. Εξετάστε το ενδεχόμενο να προσφέρετε ένα μικρό βραβείο στον συμμετέχοντα με την πιο αληθοφανή δήλωση.
Μέτρα ασφαλείας	Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να ενισχύσουν την αυτοεκτίμησή τους και να αναπτύξουν μεγαλύτερη εκτίμηση για τις δικές τους μοναδικές

	ιδιότητες και ικανότητες. Επιπλέον, μπορεί να ενισχύσει την αίσθηση σύνδεσης και εμπιστοσύνης μεταξύ των μελών της ομάδας.
Εναλλακτικός τρόπος	Μια παραλλαγή αυτής της δραστηριότητας είναι να ζητήσετε από τους συμμετέχοντες να μαντέψουν την αληθινή δήλωση αντί της ψευδούς. Αυτή η παραλλαγή μπορεί να ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να δώσουν μεγαλύτερη προσοχή στις λεπτομέρειες κάθε δήλωσης και να ακούσουν πιο προσεκτικά ο ένας τον άλλον.
Προτεινόμενα αναγνώσματα	"Οι έξι πυλώνες της αυτοεκτίμησης: Branden" από τον Ναθάνιελ Μπράντεν.

30. Ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων

Στόχος	Η δραστηριότητα αυτή αποσκοπεί στην καλλιέργεια των κοινωνικών δεξιοτήτων των συμμετεχόντων, παρέχοντάς τους ευκαιρίες αξιοποίησης κοινωνικών επαφών σε ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον.
Προφίλ εκπαιδευόμενου	Οποιαδήποτε. Τα άτομα με ειδικές ανάγκες μπορούν να συμμετέχουν εφόσον είναι σε θέση να εκφραστούν.
Μαθησιακοί στόχοι	Να βελτιώσουν τις επικοινωνιακές τους δεξιότητες μέσω της ενεργητικής ακρόασης και της αποτελεσματικής ομιλίας Να αναπτύξουν τις διαπροσωπικές τους δεξιότητες όπως η εν συναίσθηση, ο σεβασμός και η συνεργασία Να καλλιεργήσουν αυτοπεποίθηση σε κοινωνικές καταστάσεις
Αριθμοί συμμετεχόντων	8-10 άτομα
Διάρκεια	45 λεπτά
Υλικά	Χαρτί, πίνακας και μαρκαδόροι Κάρτες ευρετηρίου ή κομμάτια χαρτιού Στυλό ή μολύβια
Προετοιμασία	Ετοιμάστε έναν κατάλογο με σενάρια που απαιτούν κοινωνική αλληλεπίδραση, όπως να ζητήσετε από κάποιον να βγείτε ραντεβού ή να ξεκινήσετε μια συζήτηση με έναν άγνωστο. Γράψτε κάθε σενάριο σε μια κάρτα ή ένα κομμάτι χαρτί. Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ζευγάρια.
Υλοποίηση	Εξηγήστε στους συμμετέχοντες ότι θα εξασκηθούν στις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις με τον σύντροφό τους. Ζητήστε από κάθε ζεύγος να επιλέξει μια κάρτα σεναρίου και να τη διαβάσει ο ένας στον άλλον. Δώστε στους συμμετέχοντες 5-10 λεπτά για να εξασκηθούν στην αλληλεπίδραση με τον σύντροφό τους. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να αλλάξουν παρτενέρ και να επιλέξουν μια διαφορετική κάρτα σεναρίου. Επαναλάβετε τα βήματα 2-4 για όσους γύρους επιθυμείτε. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις εμπειρίες τους και να συζητήσουν τι έμαθαν για τις κοινωνικές επαφές.
Αναστοχασμός	Μετά τη δραστηριότητα, διευκολύνετε μια ομαδική συζήτηση σχετικά με τα ακόλουθα ερωτήματα: Τι μάθατε από τη δραστηριότητα; Τι σας δυσκόλεψε στη δραστηριότητα;

	Πώς μπορείτε να εφαρμόσετε αυτά που μάθατε στην καθημερινή σας ζωή;
Συμβουλές και υποδείξεις	Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να βγουν από τη «ζώνη ασφαλείας» τους κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας Τονίστε τη σημασία της ενεργητικής ακρόασης και της αποτελεσματικής επικοινωνίας Παρέχετε θετική ανατροφοδότηση και υποστήριξη καθ' όλη τη διάρκεια της δραστηριότητας
Μέτρα ασφαλείας	Διασφαλίστε ότι όλοι οι συμμετέχοντες αισθάνονται ασφαλείς και υποστηρίζονται καθ' όλη τη διάρκεια της δραστηριότητας. Εάν κάποιος συμμετέχων εκφράσει δυσφορία, δώστε του τη δυνατότητα να αποχωρήσει από τη δραστηριότητα.
Προστιθέμενη αξία	Αυτή η δραστηριότητα παρέχει στους συμμετέχοντες ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον για να εξασκηθούν στις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις και να βελτιώσουν τις κοινωνικές τους δεξιότητες. Μπορεί να βοηθήσει στην καλλιέργεια αυτοπεποίθησης και στη μείωση του κοινωνικού άγχους.
Εναλλακτικός τρόπος	Τα χρησιμοποιούμενα σενάρια μπορούν να προσαρμοστούν στις ειδικές ανάγκες και τα ενδιαφέροντα των συμμετεχόντων.
Προτεινόμενα αναγνώσματα	Προώθηση της κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης: Elias, et al.

Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.